Слишком полезно не бывает!

Блюда в глиняных горшочках

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Если вы любите готовить и при этом предпочитаете не только вкусную, но и полезную пищу, обратите внимание на эту книгу. В ней вы найдете множество рецептов приготовления кушаний в глиняных горшочках.

- Дарья Нестерова
  - Введение
  - Первые блюда
    - Щи и борщи
      - Постные щи с весенней зеленью
      - Щи с зеленым горошком
      - Щи с сухими белыми грибами
      - Вегетарианские щи с фасолью
      - Щи со щавелем и шпинатом
      - Щи из квашеной капусты с яйцом
      - Щи из квашеной капусты с репой и грибами
      - Щи из квашеной капусты с сушеными грибами и болгарским перцем
      - Щи с говяжьим языком и помидорами
      - Щи из свинины
      - Щи с нутом
      - Щи с говядиной и квашеной капустой
      - Щи из свинины с зеленой фасолью
      - Щи из свинины с краснокочанной капустой
      - Щи из квашеной капусты с грибами и ветчиной
      - Щи из курицы со щавелем и морковью
      - Щи с колбасой и сельдереем
      - Щи из телятины с базиликом
      - Щи из куриных крылышек и сердец со стручковой фасолью
      - Щи со свиной тушенкой и красной фасолью
      - Щи из свинины с пекинской капустой
      - Постный борщ со сметаной
      - Борщ с грибами и консервированными овощами
      - Борщ с телятиной и зеленью
      - Борщ из листовой свеклы с курицей и сливками

- Борщ из мангольда и савойской капусты
- Борщ с белыми грибами и языком
- Борщ с индейкой и щавелем
- Борщ с уткой и консервированной фасолью

- Супы из мяса и птицы
  - Рассольник с курицей
  - Рассольник с курицей, морковью и луком
  - Рассольник с курицей, помидорами и грибами
  - Рассольник с индейкой и сушеными грибами
  - Суп из куриной грудки с вермишелью
  - Куриный суп с яйцом и гречневой крупой
  - Куриный суп с овощами и зеленым луком
  - Куриный суп с шампиньонами и вермишелью
  - Острый суп из курицы
  - Суп из утки с фасолью
  - Суп из говядины с цветной капустой
  - Суп из свинины с брокколи
  - Суп из свинины с цветной капустой и болгарским перцем
  - Суп из свинины с цветной капустой и пшенной крупой
  - Суп из баранины с овощами
  - Суп из баранины с вермишелью и цукини
  - Суп из свинины с вермишелью
  - Острый суп из индейки с овощами и специями
  - Суп из индейки с овощами
  - Суп из индейки с гренками
  - Суп из утки с картофелем и репой
  - Суп из утки с брюссельской капустой
  - Суп из утки по-итальянски
- Уха и рыбные супы
  - Уха из речной рыбы
  - Уха из конгрио
  - Уха из стерляди с белыми грибами
  - Уха из судака с пшенной крупой
  - Суп из горбуши с креветками и оливками
  - Суп из морской рыбы с луком-шалотом и сельдереем
  - Уха из стерляди с помидорами и зеленым луком

- Суп из семги по-средиземноморски
- Суп из королевского окуня с картофелем и морковью
- Суп из сома с картофелем и рисом
- Уха из филе щуки
- Суп из судака с плавленым сыром, горошком и зеленью
- Суп из морской рыбы с пшенной крупой и овощами
- Уха из филе карпа и молодого картофеля
- Суп из горбуши с рисом и сметаной
- Суп из консервированной скумбрии
- Суп из сардин с картофелем и горошком
- Суп из консервированной горбуши с рисом и кукурузой
- Суп из тунца со шпинатом
- Суп из тунца с тофу
- Рыбный суп с шампиньонами
- Суп из консервированной сардинеллы с кукурузой и болгарским перцем
- Уха из щуки
- Уха из окуня
- Суп из морского языка с морковью и луком
- Суп из карпа с помидорами
- Суп из морского окуня с кукурузой
- Суп из трески с рисом и овощами

- Супы из овощей и грибов
  - Свекольник с картофелем, грибами и консервированной фасолью
  - Свекольник со стручковой фасолью и зеленью
  - Свекольник с консервированной фасолью и томатным соусом
  - Свекольный суп с грибами и фасолью
  - Суп из моркови с сушеными грибами и зеленью
  - Морковный суп-пюре
  - Суп из картофеля и моркови с белыми грибами
  - Суп с картофелем, опятами и луком
  - Суп из зеленого горошка и картофеля
  - Суп из брокколи с зеленью
  - Суп из брокколи с фасолью и помидорами
  - Острый суп с кукурузой

- Овощной суп с маслинами
- Суп из гороха со специями
- Острый картофельный суп с рисом и горошком
- Суп из картофеля с кукурузой
- Томатный суп с картофелем и сельдереем
- Суп с картофелем и кабачками
- Суп с картофелем, зеленым луком и яйцом
- Суп с картофелем, помидорами и чесноком
- Суп из топинамбура с рисом и зеленью
- Суп из топинамбура и фасоли
- Суп с баклажанами и консервированной фасолью
- Суп из спаржевой фасоли с морковью и фенхелем
- Луковый суп с картофелем, щавелем и гренками
- Луковый суп с рисом и цукини
- Фасолевый суп с брюквой
- Острый суп из нута с зеленью
- Суп из фасоли с зеленью и брынзой
- Луковый суп по-французски
- Томатный суп с пшеничной крупой
- Суп из щавеля с чесноком, сыром и лимоном
- Суп из помидоров по-кавказски
- Суп с соевыми ростками и пряностями
- Грибной суп с баклажанами и гречневой крупой
- Грибной суп с картофелем и вермишелью
- Суп из сушеных грибов с картофелем и пшенной крупой
- Грибной суп с репой
- Суп из белых грибов с картофелем и цветной капустой
- Суп из вешенок с цукини и морковью
- Грибной суп с кукурузной крупой

- Вторые блюда
  - Блюда из овощей и грибов
    - Баклажаны, тушенные с помидорами
    - Баклажаны с болгарским перцем и грибами
    - Баклажаны с картофелем, тмином и сметаной

- Баклажаны по-кавказски
- Баклажаны с соевым соусом
- Баклажаны с цветной капустой
- Баклажаны с каперсами и оливками
- Баклажаны с рисом и чесноком
- Цукини с помидорами и сыром
- Кабачки, запеченные с помидорами, чесноком и зеленью
- Кабачки с луком и зеленым горошком
- Рагу из кабачков с морковью
- Рагу из кабачков с картофелем и грибами
- Кабачки с помидорами и фасолью
- Кабачки в остром соусе
- Цветная капуста с кукурузой, яйцом и сыром
- Рагу из цветной капусты с горошком
- Рагу из цветной капусты с морковью и свеклой
- Цветная капуста, тушенная с картофелем
- Цветная капуста с вешенками
- Цветная капуста с шампиньонами и помидорами
- Цветная капуста с морковью и кабачками
- Брокколи с рисом
- Брокколи, запеченная с картофелем и томатным соусом
- Рагу со сметаной и карри
- Тушеная брокколи с орехами и зеленью
- Белокочанная капуста с шампиньонами
- Капуста с картофелем и маринованными грибами
- Капуста по-немецки
- Капуста с молодым картофелем
- Капуста с фенхелем и морковью
- Капуста с морковью и яблоками
- Молодая капуста со щавелем и яйцом
- Капуста с болгарским перцем и кабачком
- Брюссельская капуста с картофелем и горошком
- Картофель со сметаной
- Картофель с овощной поджаркой
- Картофель с квашеной капустой
- Картофель с грибами и сливками
- Картофель с цукини и помидорами

- Картофель с болгарским перцем и луком
- Картофель с вином и горчицей
- Фасоль с шампиньонами и чесноком
- Белая фасоль с шафрановым соусом
- Фасоль с вешенками и цукини
- Фасоль в сметанном соусе
- Фасоль в пряном томатном соусе
- Спаржевая фасоль по-японски
- Фасоль в сладком соусе
- Спаржевая фасоль с виноградом
- Спаржевая фасоль с морковью и помидорами
- Спаржевая фасоль с грибами и луком
- Рагу из шампиньонов
- Шампиньоны с луком и яблоком
- Вешенки в сметане с зеленью и горошком
- Маслята с чесноком и зеленью
- Морковь с луком-пореем и творогом
- Морковь с коричным соусом
- Морковь с горошком и карри
- Тыква в сливочном соусе с изюмом
- Морковь с имбирем
- Морковь с шампиньонами в сметане
- Тыква с вешенками и картофелем
- Тыква со сливками, беконом и зеленью
- Рагу из тыквы

- Блюда из рыбы и морепродуктов
  - Фрикадельки из сома с грибами и сметаной
  - Сом под белым соусом
  - Сом с картофелем и солеными огурцами
  - Сом с гречневой кашей
  - Сом с фасолью
  - Судак с шампиньонами, морковью и щавелем
  - Судак с белыми грибами
  - Судак в вине
  - Судак с картофелем и кореньями
  - Щука в томатном соусе
  - Щука с кабачками и сметаной
  - Морской окунь с яблоками и имбирем
  - Морской язык с брокколи и рисом
  - Морской окунь с соусом тартар
  - Морской окунь с горошком, морковью и

луком
- Морской язык с грибами и картофелем
- Горбуша в остром томатном соусе
- Горбуша с сельдереем и яблоками
- Тефтели из горбуши
- Фрикадельки из морской рыбы с капустой
- Морская рыба с грибами и корейской морковью
- Кальмары с овощами
- Кальмары с рисом и горошком
- Рагу из морепродуктов с картофелем
- Морепродукты с луком-пореем и соевым соусом
- Морепродукты с грибами
- Креветки с карри
- Морепродукты с картофелем и сливками

- Блюда из мяса и птицы
  - Говядина с брюссельской капустой, картофелем и розмарином
  - Говядина с краснокочанной капустой и картофелем
  - Пот-о-фе из говядины
  - Говядина с цукини и спаржевой фасолью
  - Чили кон карне
  - Говядина с копченым салом и овощами
  - Говядина с картофелем и свеклой
  - Говядина с яблоками
  - Мясо по-баварски
  - Говядина с болгарским перцем и помидорами
  - Телятина со сметаной и черносливом
  - Телятина с брокколи, картофелем и шампиньонами
  - Телятина с баклажанами и фасолью
  - Телятина с ананасами и сливками
  - Телятина по-итальянски
  - Фрикадельки из телятины с белыми грибами и ветчиной
  - Телятина с фасолью и грибами
  - Телятина с кабачками и помидорами
  - Телятина с нутом и томатным соком
  - Телятина с фасолью и тмином
  - Телятина с цукини и кукурузой
  - Жаркое из телятины с лимоном и мятой

- Телятина с патиссонами и помидорами
- Баранина с черносливом и чечевицей
- Бараньи ребрышки с болгарским и острым перцем
- Бараньи ребрышки с морковью и луком-пореем
- Баранина с картофелем и грибами
- Баранина с картофелем и помидорами
- Баранина с картофелем и болгарским перцем
- Баранина в вине
- Баранина с грибами и чесноком
- Пот-о-фе из свинины с луком-пореем
- Свинина с капустой и грибами
- Свинина по-деревенски
- Свинина по-фламандски
- Свинина по-баварски
- Свинина с краснокочанной капустой и картофелем
- Свинина с баклажанами и морковью
- Свинина с репой, картофелем и грибами
- Свинина с цукини и помидорами
- Свинина с помидорами, чесноком и зеленью
- Свинина с луком и зеленым горошком
- Кролик с морковью и сливками
- Кролик с яблоками и орехами
- Кролик по-китайски
- Кролик с болгарским перцем, карри и зеленью
- Кролик с вешенками и апельсином
- Кролик с болгарским перцем и сыром
- Кролик по-сельски
- Кролик с капустой, репой и помидорами
- Кролик с горошком и брокколи
- Кролик с зеленью и томатом
- Фрикадельки из кролика в томатном соке
- Жаркое из маринованной печени
- Печень с чесноком и тмином
- Печень с помидорами и маслинами
- Печень с вином и имбирем
- Рагу из печени с морковью
- Печень с брокколи и томатом
- Печень с фасолью

- Печень с картофелем и капустой
- Фрикадельки из индейки в томатном соусе
- Рагу из индейки с горошком и маринованными овощами
- Индейка с капустой и корейской морковью
- Индейка с квашеной капустой
- Индейка с шиитаке и цветной капустой
- Индейка с картофелем и сметаной
- Индейка с помидорами, чесноком и кореньями
- Индейка с цукини и сыром
- Индейка с яблоками и изюмом
- Куриные крылышки с картофелем и лесными грибами
- Куриные крылышки с картофелем и помидорами
- Курица с баклажанами и помидорами
- Курица с картофелем и болгарским перцем
- Курица с фасолью
- Курица с помидорами и пряностями
- Курица с брусникой
- Курица с фасолью и имбирем
- Курица с луком и зеленью
- Курица в кислом соусе
- Утка с красным вином
- Утка с яблоками и сухофруктами
- Утка с краснокочанной капустой и диким рисом
- Утка с кукурузной крупой
- Утка с апельсинами
- Сосиски с картофелем и горошком
- Сосиски с картофелем и сметаной
- Сардельки с овощами
- Сардельки с картофелем и квашеной капустой
- Сардельки с картофелем и грибами
- Сардельки с картофелем и солеными огурцами
- Сардельки с овощами
- Сардельки с помидорами и майонезом

- Блюда из круп
  - Рис с лимоном и фисташками
  - Рис с морковью и луком
  - Рис со спаржевой фасолью и луком

- Рис с морковью и зеленым горошком
- Рис с помидорами и базиликом
- Рис с вешенками и луком-пореем
- Рис с болгарским перцем и цукини
- Острый рис с кукурузой и морковью
- Рис с репой и зеленью
- Гречневая каша на курином бульоне
- Гречневая каша с луком и морковью
- Гречневая каша по-крестьянски
- Гречневая каша с острой овощной поджаркой
- Гречневая каша с солеными огурцами и грибами
- Гречневая каша с морковью и томатом
- Чечевица с луком и морковью
- Чечевица с помидорами черри и чесноком
- Чечевица с шампиньонами
- Чечевица с беконом
- Перловая каша с баклажанами
- Перловая каша с морковью и солеными грибами

○ Иллюстрации

Дарья Нестерова
БЛЮДА В ГЛИНЯНЫХ ГОРШОЧКАХ

Введение

Приготовление пищи в глиняных горшочках позволяет сохранить питательную ценность продуктов без потери их вкуса и аромата. Этот старинный способ тепловой обработки, которым пользовались наши бабушки и дедушки, сегодня снова популярен, несмотря на обилие современной и «модной» бытовой техники — микроволновых печей, аэрогрилей, пароварок и т. п.

В горшочках можно приготовить практически все, начиная от мяса и заканчивая сладкими блюдами из фруктов и ягод. Наваристые супы, сочное рагу, рассыпчатые каши — все это блюда из горшочков.

В продаже можно встретить необливные и обливные (покрытые глазурью) глиняные горшочки. И те, и другие вы можете использовать для приготовления пищи. Необливные горшочки перед закладкой продуктов замочите в холодной воде, чтобы она заполнила поры в материале. Ставьте горшочки в теплую духовку и постепенно увеличивайте температуру. Если по рецепту требуется вначале использовать открытый огонь, обдайте горшочек горячей водой и только потом кладите в него продукты и ставьте на плиту (огонь должен быть очень слабым).

Первые блюда

Щи и борщи

Постные щи с весенней зеленью

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г молодой белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 50 г томатной пасты, 1 пучок щавеля, по 1/2 пучка зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Щавель, укроп и петрушку вымыть, мелко нарезать.

Бульон довести до кипения, разлить по горшочкам, добавить картофель и капусту, посолить, поперчить, варить в течение 10 минут. Затем добавить щавель и томатную пасту, поставить в предварительно разогретую духовку и довести до готовности. При подаче к столу заправить щи сметаной и посыпать зеленью.

Щи с зеленым горошком

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 1 морковь, 2 клубня картофеля, 100 г свежего или замороженного зеленого горошка, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Разложить подготовленные овощи по горшочкам, залить подогретым бульоном, посолить, варить в течение 10 минут. Затем добавить горошек и томатную пасту, поставить в разогретую духовку, довести до готовности. При подаче к столу заправить сметаной.

Щи с сухими белыми грибами

Ингредиенты

1,5 л грибного бульона, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 30 г сухих белых грибов, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 столовая ложка растительного масла, соль.

Способ приготовления

Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать,

спассеровать на сковороде в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Бульон довести в горшочке до кипения, добавить предварительно замоченные грибы, варить 15 минут, положить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут. Добавить спассерованные овощи и томатную пасту, довести в духовке до готовности.

При подаче к столу заправить сметаной и посыпать зеленью.

Вегетарианские щи с фасолью

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г капусты, 2 клубня картофеля, 100 г консервированной красной фасоли, 50 г томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Бульон вылить в горшочек, довести до кипения, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут. Добавить фасоль и томатную пасту, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу добавить в щи зелень укропа и петрушки.

Щи со щавелем и шпинатом

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 100 г капусты, 1 пучок щавеля, 1 пучок шпината, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Щавель и шпинат вымыть и крупно нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и морковь, посолить, варить в течение 10 минут. Затем добавить капусту, шпинат и щавель, поперчить, варить еще 5 минут. При подаче к столу заправить сметаной.

Щи из квашеной капусты с яйцом

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 2 яйца, 200 г квашеной капусты, 2 клубня картофеля, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 стручок

маринованного болгарского перца, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 40 г сливочного масла, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать половинками.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с морковью.

Бульон довести в горшочке до кипения, добавить капусту, варить в течение 15 минут, положить картофель, лук и морковь, нарезанный перец, добавить томатную пасту, соль, перец, варить до готовности. Щи разлить по тарелкам, заправить сметаной, положить в каждую тарелку по половинке яйца, посыпать зеленью.

Щи из квашеной капусты с репой и грибами

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г квашеной капусты, 1 репа, 100 г грибов, 1 столовая ложка растительного масла, 1 луковица, 2 клубня картофеля, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, нарезать ломтиками, обжарить в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Репу и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Бульон довести в горшочке до кипения, добавить репу, картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут.

Добавить лук, грибы и томатную пасту, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Щи разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью.

Щи из квашеной капусты с сушеными грибами и болгарским перцем

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 100 г квашеной капусты, 30 г сушеных грибов, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка растительного масла, 1 стручок болгарского перца, 1 сушеный корень петрушки, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и морковь очистить, мелко нарезать, спассеровать в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Бульон довести до кипения, добавить предварительно замоченные грибы, варить 15 минут, положить капусту, корень петрушки, варить в течение 10 минут. Затем добавить картофель, болгарский перец, пассерованные овощи, томатную пасту, перец и соль, довести в духовке до готовности. Щи разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью.

Щи с говяжьим языком и помидорами

Ингредиенты

1,5 л мясного бульона, 250 г отварного говяжьего языка, 300 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 3 помидора, 1 луковица, 1 болгарский перец, 2 моркови, 50 г сметаны, 30 г топленого масла, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1/4 чайной ложки тмина, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления

Говяжий язык нарезать соломкой. Картофель и морковь вымыть, очистить и нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена и мелко нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить. Помидоры вымыть и мелко нарезать.

Картофель, морковь, лук, болгарский перец выложить в сковороду, добавить топленое масло и жарить на сильном огне в течение 3–5 минут, затем положить помидоры, тмин, влить немного воды и тушить в течение 5 минут на слабом огне.

Капусту положить в горшочек, залить бульоном, довести до кипения, варить в течение 20 минут, добавить язык, тушеные овощи, перец и соль, довести в предварительно разогретой духовке до готовности. Разлить щи по тарелкам, добавить зелень укропа и петрушки, заправить сметаной.

Щи из свинины

Ингредиенты

500 г свинины с косточкой, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 1,5 столовой ложки растительного масла, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и морковь очистить, вымыть, измельчить и спассеровать в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, залить кипящей водой, сварить бульон. Мясо вынуть из бульона, отделить от кости, нарезать. Бульон процедить.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Картофель и капусту разложить по горшочкам, залить бульоном, посолить, поперчить, варить в течение 10 минут. Затем добавить лук, морковь, томатную пасту и мясо, довести в предварительно разогретой духовке до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью и заправить сметаной.

Щи с нутом

Ингредиенты

2 л говяжьего бульона, 100 г нута, 150 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 2 помидора, 20 мл растительного масла, лавровый лист, 1/2 пучка зелени укропа, 50 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить. Капусту вымыть и нашинковать.

Морковь, помидоры и лук выложить на сковороду, обжарить в растительном масле.

Предварительно промытый и замоченный нут выложить в горшочек, залить бульоном, варить до полуготовности, добавить капусту, посолить, варить в течение 10 минут. Положить картофель, морковь, лук, перец, лавровый лист и варить до готовности. Перед подачей к столу щи посыпать зеленью укропа и заправить сметаной.

Щи с говядиной и квашеной капустой

Ингредиенты

300 г квашеной капусты, 2 л говяжьего бульона, 200 г отварной говядины, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сметаны, 50 г томатной пасты, 1/2 пучка зелени укропа и петрушки, лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить. Говядину нарезать кубиками.

Лук и морковь выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить в течение 2–3 минут, добавить 1 столовую ложку томатной пасты, тушить не более 3 минут.

В горшочки положить капусту и картофель, залить горячим бульоном, варить 15 минут.

Затем положить мясо, лук и морковь, лавровый лист, перец горошком, соль, оставшуюся томатную пасту. Довести в предварительно разогретой духовке до готовности, при подаче к столу посыпать зеленью петрушки и заправить сметаной.

Щи из свинины с зеленой фасолью

Ингредиенты

300 г свинины, 200 г зеленой фасоли, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка растительного масла, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль вымыть, удалить прожилки, нарезать небольшими кусочками. Лук и морковь очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 3–4 минуты. Капусту вымыть и нашинковать.

Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Свинину промыть, выложить в горшочек, залить кипящей водой, варить 15 минут. Затем добавить фасоль, капусту, лук и морковь, посолить, поперчить, варить в течение 10 минут.

Добавить томатную пасту, довести до готовности в предварительно разогретой духовке, при подаче к столу заправить сметаной и посыпать зеленью.

Щи из свинины с краснокочанной капустой

Ингредиенты

300 г свинины с косточкой, 200 г краснокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка растительного масла, 50 г томатной пасты, 50 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Свинину промыть, залить кипящей водой, сварить бульон. Мясо вынуть из бульона, отделить от кости, нарезать. Бульон процедить.

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Лук и морковь очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты.

Картофель и капусту разложить по горшочкам, залить горячим бульоном, посолить, варить в течение 10 минут. Затем добавить лук, морковь, томатную пасту, мясо, довести в предварительно разогретой духовке до готовности. Подать к столу в горшочках, заправив майонезом.

Щи из квашеной капусты с грибами и ветчиной

Ингредиенты

2 л говяжьего бульона, 200 г квашеной капусты, 200 г ветчины, 1 луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка растительного масла, 20 г сушеных грибов, 40 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и морковь очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Ветчину нарезать соломкой. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить предварительно промытые и замоченные грибы, варить 15 минут.

Затем положить капусту, посолить, варить в течение 10 минут. Добавить лук, морковь, томатную пасту и ветчину, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу заправить сметаной и посыпать зеленью.

Щи из курицы со щавелем и морковью

Ингредиенты

400 г курицы, 200 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 100 г щавеля, 2 клубня картофеля, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Курицу промыть, нарубить крупными кусками, залить кипящей водой, добавить соль, сварить бульон. Мясо вынуть из бульона, отделить от костей, мелко нарезать. Бульон процедить.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Щавель вымыть и крупно нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать.

Бульон довести до кипения, разлить по порционным горшочкам, добавить картофель, варить 10 минут, затем положить капусту, морковь и мясо курицы, поперчить, варить еще 10 минут, добавить щавель, перемешать и снять с огня. При подаче к столу заправить сметаной и посыпать зеленью.

Щи с колбасой и сельдереем

Ингредиенты

1,5 л куриного бульона, 200 г белокочанной капусты, 200 г куриной колбасы, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 2 стебля сельдерея, 40 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Капусту вымыть и нашинковать. Картофель и морковь вымыть, нарезать соломкой. Колбасу нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Бульон довести до кипения, разлить по порционным горшочкам, положить картофель, капусту и морковь, варить 10 минут. Добавить сельдерей, колбасу и томатную пасту, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать петрушкой и заправить сметаной.

Щи из телятины с базиликом

Ингредиенты

500 г телятины, 500 г молодой капусты, 4–6 клубней молодого картофеля, 100 мл томатного сока, 50 г майонеза, 1 пучок зелени базилика, 1 луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка растительного масла, соль.

Способ приготовления

Морковь и лук очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 3 минуты.

Телятину тщательно промыть, залить 2 л холодной воды, посолить, накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 1,5–2 часов.

Бульон процедить, мясо нарезать тонкой соломкой.

Капусту вымыть, нашинковать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Зелень базилика вымыть, мелко нарезать. Бульон разлить по горшочкам, положить мясо, капусту и картофель, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 15–20 минут.

Добавить томатный сок, лук и морковь, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу посыпать базиликом и заправить майонезом.

Щи из куриных крылышек и сердец со стручковой фасолью

Ингредиенты

300 г куриных крылышек, 200 г куриных сердец, 200 г белокочанной капусты, 100 г замороженной стручковой фасоли, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 стручок болгарского перца, 1 морковь, 50 г томатной пасты, 30 мл растительного масла, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить болгарский перец, фасоль, морковь, жарить 3 минуты, положить томатную пасту, тушить 2 минуты.

Капусту вымыть и нашинковать. Куриные крылышки и сердца промыть, выложить в горшочек, залить кипящей водой, варить 15 минут, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут. Затем добавить смесь моркови, лука, фасоли и болгарского перца, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу блюдо заправить сметаной и посыпать зеленью укропа и петрушки.

Щи со свиной тушенкой и красной фасолью

Ингредиенты

400 г свиной тушенки, 200 г квашеной капусты, 200 г консервированной красной фасоли, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени сельдерея и любистка, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле вместе с морковью. Зелень сельдерея и любистка вымыть, нарубить. Воду довести до кипения в горшочке,

добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, положить тушенку, фасоль, томатную пасту, лук и морковь, поперчить и довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать зеленью и заправить сметаной.

Щи из свинины с пекинской капустой

Ингредиенты

400 г свинины с косточкой, 200 г пекинской капусты, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, залить кипящей водой, сварить бульон. Мясо вынуть из бульона, отделить от кости, нарезать. Бульон процедить.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле вместе с морковью. Капусту вымыть и нашинковать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Бульон довести до кипения, разлить по порционным горшочкам, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, затем добавить томатную пасту, болгарский перец, лук, морковь, мясо, поперчить и довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать зеленью и заправить сметаной.

Постный борщ со сметаной

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 1 свекла, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Свеклу очистить, вымыть, нарезать соломкой, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, сбрызнуть лимонным соком и жарить 3 минуты. Капусту вымыть и нашинковать. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и капусту,

посолить, варить в течение 10 минут, затем добавить свеклу и томатную пасту, довести до готовности в предварительно разогретой духовке, при подаче к столу заправить сметаной.

Борщ с грибами и консервированными овощами

Ингредиенты

1,5 л свекольного отвара, 200 г квашеной капусты, 100 г отварных грибов, 3 клубня картофеля, 1 маринованный болгарский перец, 50 г маринованной кружочками моркови, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Грибы нарезать соломкой. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Свекольный отвар довести до кипения в горшочке, положить капусту, варить в течение 10 минут, добавить картофель, нарезанный перец, морковь, томатную пасту, посолить, варить еще 5 минут. Затем добавить грибы, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Борщ разлить по тарелкам, посыпать зеленью и заправить сметаной.

Борщ с телятиной и зеленью

Ингредиенты

1,5 л свекольного отвара, 200 г отварной телятины, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г щавеля, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 30 г томатной пасты, 50 г низкокалорийного майонеза, соль.

Способ приготовления

Телятину нарезать кубиками. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Щавель и зелень вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения).

Свекольный отвар разлить по порционным горшочкам, довести до кипения, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут. Затем положить мясо, томатную пасту, щавель, зелень, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

Борщ разлить по тарелкам, заправить майонезом и украсить оставшимися веточками зелени.

Борщ из листовой свеклы с курицей и сливками

Ингредиенты

1 л свекольного отвара, 200 г отварного мяса курицы, 100 г листовой свеклы, 200 г капусты, 2 клубня картофеля, 50 мл сливок, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть, нашинковать. Листовую свеклу вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Отвар довести до кипения в горшочке, добавить картофель, посолить, варить в течение 10 минут, добавить капусту, листовую свеклу и мясо курицы, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу заправить сливками и посыпать зеленью.

Борщ из мангольда и савойской капусты

Ингредиенты

1 л свекольного отвара, 200 г отварной говядины, 100 г мангольда, 150 г савойской капусты, 2 клубня картофеля, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мясо нарезать соломкой. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Мангольд вымыть, мелко нарезать. Отвар довести до кипения в горшочке, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, положить мангольд, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Борщ разлить по тарелкам, поперчить, посыпать зеленью и заправить сметаной.

Борщ с белыми грибами и языком

Ингредиенты

1,5 л свекольного отвара, 200 г капусты, 100 г белых грибов, 200 г отварного говяжьего языка, 1 луковица, 1 морковь, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Морковь и лук очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, жарить 2–3 минуты. Капусту вымыть и нашинковать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Свекольный отвар довести до кипения в горшочке, добавить

капусту и грибы, посолить, варить в течение 10–15 минут, затем добавить лук, морковь, нарезанный соломкой говяжий язык и томатную пасту, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать борщ зеленью и заправить сметаной.

Борщ с индейкой и щавелем

Ингредиенты

1,5 л свекольного отвара, 200 г отварного мяса индейки, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 пучок щавеля, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка растительного масла, 50 г томатной пасты, 50 г низкокалорийного майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь и лук очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Щавель вымыть и нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Мясо индейки нарезать ломтиками.

Свекольный отвар довести до кипения в горшочке, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут. Затем добавить мясо индейки, морковь, лук, томатную пасту и щавель, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу заправить майонезом и посыпать зеленью.

Борщ с уткой и консервированной фасолью

Ингредиенты

1,2 л овощного бульона, 200 г отварного мяса утки, 150 г консервированной фасоли, 150 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, 20 мл растительного масла, 1 пучокзелени укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо утки нарезать небольшими кусочками. Свеклу и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить капусту, свеклу и морковь, влить немного воды, тушить 5 минут, положить томатную пасту, тушить еще 5 минут. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Картофель и тушеные овощи разложить по порционным горшочкам, залить бульоном, довести до кипения, варить 10 минут. Положить мясо утки, фасоль, лавровый лист, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Борщ подать к столу в горшочках, добавив чеснок, сметану и зелень.

Супы из мяса и птицы

Рассольник с курицей

Ингредиенты

Тушка курицы, 2 клубня картофеля, 3 маринованных огурца, 50 г риса, 1 луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Курицу промыть, нарубить, сварить бульон. Отделить мясо от костей и нарезать небольшими кусочками, бульон процедить. Морковь и лук очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, разлить по порционным горшочкам, добавить лук, морковь, промытый рис, картофель и огурцы, поперчить, посолить, поставить в предварительно разогретую духовку и варить до готовности.

Подать к столу в горшочках, добавить в каждый зелень петрушки.

Рассольник с курицей, морковью и луком

Ингредиенты

1 л куриного бульона, 250 г отварного мяса курицы, 2 клубня картофеля, 3 маринованных огурца, 2 моркови, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 2 столовые ложки пшенной крупы, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец.

Способ приготовления

Мясо курицы нарезать соломкой. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Пшенную крупу промыть.

Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и пшенную крупу, варить 7-10 минут. Затем добавить морковь, лук и огурцы, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу положить в рассольник зелень укропа и петрушки.

Рассольник с курицей, помидорами и грибами

Ингредиенты

1 л куриного бульона, 200 г отварного мяса курицы, 100 г шампиньонов, 2 маринованных огурца, 2 помидора, 1 пучок зелени петрушки, перец.

Способ приготовления

Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать кубиками, предварительно сняв кожицу. Мясо курицы нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить шампиньоны и огурцы, поперчить, варить 5 минут. Затем добавить помидоры и мясо курицы, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу добавить в рассольник зелень петрушки.

Рассольник с индейкой и сушеными грибами

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 200 г отварного мяса индейки, 30 г сушеных грибов, 2 маринованных огурца, 2 клубня картофеля, 2 столовые ложки пшенной крупы, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа, перец.

Способ приготовления

Мясо индейки нарезать небольшими ломтиками. Огурцы нарезать соломкой. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Бульон довести до кипения в горшочке, добавить предварительно замоченные грибы и промытую пшенную крупу, варить 15 минут, положить мясо индейки, картофель, морковь, огурцы и зелень укропа, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

Суп из куриной грудки с вермишелью

Ингредиенты

400 г куриной грудки, 100 г мелкой вермишели, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь, лук и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Куриную грудку промыть, положить в кастрюлю, залить 2 л воды, довести до кипения, добавить морковь, лук, корень петрушки, перец и соль. Варить на слабом огне в течение 30–40 минут, периодически снимая пену. Бульон процедить. Отделить мясо от

костей.

Бульон довести до кипения, разлить по порционным горшочкам, положить вермишель и мясо курицы, варить до готовности. При подаче к столу положить в каждый горшочек зелень укропа и петрушки.

Куриный суп с яйцом и гречневой крупой

Ингредиенты

1,5 л куриного бульона, 100 г мяса курицы, 100 г вареной гречневой крупы, 2 сваренных вкрутую яйца, 1/2 пучка зелени петрушки, 100 г сметаны, перец.

Способ приготовления

Яйца очистить, нарубить. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Мясо курицы нарезать соломкой.

Положить в горшочки мясо курицы и гречневую крупу, залить подогретым бульоном, поперчить, поставить на 10–15 минут в предварительно разогретую духовку. При подаче к столу добавить в каждый горшочек сметану, рубленые яйца и зелень петрушки.

Куриный суп с овощами и зеленым луком

Ингредиенты

1,5 л куриного бульона, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 стручок болгарского перца, 1 репа, 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Репу, картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель, морковь и репу, посолить, варить 10 минут, затем добавить болгарский перец и довести до готовности.

При подаче к столу посыпать суп зеленым луком.

Куриный суп с шампиньонами и вермишелью

Ингредиенты

1,5 л куриного бульона, 100 г шампиньонов, 100 г тертого сыра, 50 г мелкой вермишели, 1/2 зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Бульон довести в горшочке до кипения, положить шампиньоны и вермишель, посолить, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу посыпать суп зеленью и сыром.

Острый суп из курицы

Ингредиенты

Тушка курицы, 50 г риса, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 20 г топленого масла, 1 стручок острого перца, 1 пучок зелени кинзы и петрушки, 1/4 чайной ложки молотого кориандра, 1/4 чайной ложки молотой корицы, молотый мускатный орех и молотая гвоздика на кончике ножа, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Рис промыть. Лук и чеснок очистить, вымыть, измельчить. Острый перец вымыть. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить. Курицу промыть, посолить, нарезать большими кусками, положить в горшочек.

Чеснок растолочь вместе со стручком острого перца, черным перцем и солью, положить в сковороду, добавить лук и топленое масло, жарить в течение 3 минут, затем переложить смесь в горшочек с курицей. Туда же положить картофель и рис, залить водой и варить 20 минут. Положить кориандр, гвоздику, корицу, мускатный орех, довести суп до готовности в предварительно разогретой духовке. Посыпать суп зеленью кинзы и петрушки.

Суп из утки с фасолью

Ингредиенты

1 кг утки, 200 г консервированной белой фасоли, 2 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Утку вымыть, нарубить. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Утку залить кипящей водой (3 л), варить в течение 30 минут, периодически снимая пену. Добавить морковь, корень петрушки и лук, варить еще 10 минут, положить перец, соль, лавровый лист, варить до готовности. Утку вынуть, отделить мясо от костей.

Бульон процедить, разлить по порционным горшочкам, положить в каждый мясо и фасоль, поставить на 10 минут в предварительно разогретую духовку. При подаче к столу добавить в каждый горшочек зелень.

Суп из говядины с цветной капустой

Ингредиенты

1 кг говядины с косточкой, 3 клубня картофеля, 250 г цветной капусты, 3 моркови, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Говядину промыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Мясо залить кипящей водой (3 л), варить в течение 30 минут, периодически снимая пену. Добавить морковь и лук, варить еще 30 минут, положить перец, соль, лавровый лист, варить до готовности. Бульон процедить. Отделить мясо от костей, нарезать.

Бульон разлить по горшочкам, положить в каждый картофель, поставить на 10 минут в предварительно разогретую духовку. Затем добавить цветную капусту, мясо и зелень, довести до готовности.

Суп из свинины с брокколи

Ингредиенты

1,5 л мясного бульона, 200 г отварной свинины, 200 г замороженной брокколи, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Мясо нарезать соломкой. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и брокколи, посолить, поперчить, варить до готовности, добавить мясо и зелень укропа и петрушки.

Суп из свинины с цветной капустой и болгарским перцем

Ингредиенты

1,5 л мясного бульона, 200 г отварной свинины, 200 г замороженной цветной капусты, 2 клубня картофеля, 2 стручка болгарского перца, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Мясо нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Бульон довести до кипения, разлить по горшочкам, добавить

картофель, болгарский перец, мясо и цветную капусту, посолить, готовить в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу добавить в каждый горшочек зелень укропа.

Суп из свинины с цветной капустой и пшенной крупой

Ингредиенты

1,5 л мясного бульона, 200 г отварной свинины, 300 г цветной капусты, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 1 морковь, 20 мл оливкового масла, 1/2 пучка зеленого лука, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом вместе с луком, слегка обжарить. Мясо нарезать небольшими кубиками.

Капусту вымыть, разобрать на соцветия, разложить по горшочкам, добавить горячий бульон, положить пшенную крупу, лук и морковь, посолить, варить 10 минут. Затем положить в каждый горшочек мясо, поперчить и довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Суп из баранины с овощами

Ингредиенты

1,5 л мясного бульона, 200 г отварной баранины, 2 клубня картофеля, 2 стручка болгарского перца, 10 маслин без косточек, 1 чайная ложка сушеной зелени, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полосками. Мясо нарезать небольшими кусочками. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель, маслины и болгарский перец, посолить, поперчить, варить 15 минут. Затем добавить в каждый горшочек мясо и сушеную зелень, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

Суп из баранины с вермишелью и цукини

Ингредиенты

1 л мясного бульона, 200 г отварной баранины, 100 г мелкой

вермишели, 70 мл растительного масла, 100 г томатной пасты, 1 луковица, 1 цукини, 1/2 пучка зелени петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Цукини вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Мясо нарезать небольшими кусочками.

Томатную пасту развести 1/2 л воды, добавить растительное масло, лук, цукини, разложить полученную смесь по горшочкам и тушить в духовке в течение 10–15 минут.

Затем влить в горшочки бульон, посолить, поперчить, добавить мясо и вермишель. Довести в духовке до готовности, при подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп из свинины с вермишелью

Ингредиенты

500 г свинины, 100 г вермишели, 70 мл оливкового масла, 4–5 клубней картофеля, 4 помидора, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Помидоры вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Мясо промыть, крупно нарезать, залить 1,5 л кипящей подсоленной воды, добавить картофель и помидоры, варить до готовности. Вынуть мясо и овощи, бульон процедить. Нагреть в горшочке оливковое масло, положить в него вареные мясо и овощи, поперчить, залить бульоном, довести до кипения, добавить вермишель. Варить в течение 10 минут, при подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Острый суп из индейки с овощами и специями

Ингредиенты

500 г филе индейки, 2 луковицы, 2 моркови, 2 клубня картофеля, 1 стручок острого перца, 1 зубчик чеснока, 4 бутона гвоздики, 20 г пшеничной муки, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, сок 1 лимона, 1/2 пучка зелени кинзы, 1/2 пучка зелени чабреца, молотый имбирь на кончике ножа, 2 г молотого душистого перца, соль.

Способ приготовления

Филе индейки промыть. Лук очистить, вымыть. Зелень укропа, кинзы и чабреца вымыть. Зелень кинзы нарубить. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Картофель и морковь вымыть,

очистить, нарезать соломкой. Стручок острого перца вымыть. Бутоны гвоздики воткнуть в луковицы.

Налить в кастрюлю 1,5 л воды, довести до кипения, положить филе индейки, луковицы, связанную в один пучок зелень укропа и чабреца, лавровый лист, стручок острого перца, имбирь, молотый душистый перец и соль. Варить на слабом огне в течение 25–30 минут.

Достать из бульона лук, зелень и индейку. Мясо нарезать маленькими кусочками, разложить по горшочкам и залить бульоном. Добавить картофель, морковь и варить в течение 15 минут. Муку развести в небольшом количестве воды, влить в горшочки с супом, варить 5 минут, после чего добавить чеснок, зелень кинзы и лимон ный сок.

Суп из индейки с овощами

Ингредиенты

500 г филе индейки, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 40 г топленого масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, разрезать на 4 части. Лук очистить, вымыть, разрезать на 4 части. Филе индейки промыть, нарезать порционными кусками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, добавить соль и варить на слабом огне до готовности.

Филе положить в отдельную посуду, бульон процедить, разлить по порционным горшочкам и довести до кипения. Положить картофель, морковь, лук, лавровый лист, перец и варить на слабом огне до готовности. Затем положить филе индейки, добавить топленое масло и нарезанную зелень, поставить в предварительно разогретую духовку на 5 минут.

Суп из индейки с гренками

Ингредиенты

2 л куриного бульона, 500 г филе индейки, 150–200 г пшеничного хлеба, 60 мл оливкового масла, 4 клубня картофеля, 40 г томатной пасты, 2 лавровых листа, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 1 морковь, 20 г пшеничной муки, 1 пучок зелени петрушки, 1/4 чайной ложки молотого шафрана, перец, соль.

Способ приготовления

Филе индейки промыть, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Картофель и морковь вымыть, очистить,

нарезать кубиками. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук положить в кастрюлю, обжарить в 3 столовых ложках оливкового масла, добавить томатную пасту, зелень петрушки, чеснок, влить немного воды и тушить в течение 5 минут. Разложить смесь по горшочкам, залить кипящим бульоном, положить филе индейки, картофель, морковь и варить в течение 5–7 минут, затем добавить шафран, перец, лавровый лист и соль, довести до готовности на слабом огне.

Для приготовления соуса смешать муку с оставшимся оливковым маслом, положить в сковороду и, помешивая, пассеровать до золотистого цвета, развести небольшим количеством горячего бульона.

Хлеб нарезать ломтиками и обжарить в тостере. Выложить гренки, залить соусом.

Суп подать к столу в горшочках, отдельно подать гренки.

Суп из утки с картофелем и репой

Ингредиенты

300 г утиной грудки, 2 репы, 3 клубня картофеля, 2 моркови, 2 помидора, 1 пучок зелени петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель, репу и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Утиную грудку промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в горшочек, залить кипящей водой, варить в течение 10 минут, добавить картофель, репу и морковь, посолить, поперчить, варить еще 5 минут. Затем добавить помидоры, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Разлить суп по тарелкам, посыпать

Суп из утки с брюссельской капустой

Ингредиенты

300 г мяса утки, 150 г замороженной брюссельской капусты, 3 клубня картофеля, 1 пучок зелени петрушки, 100 мл сливок, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Мясо утки промыть, нарезать небольшими кусочками, разложить по порционным горшочкам, залить кипящей водой, варить в течение 10 минут. Затем

добавить картофель и брюссельскую капусту, посолить, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу заправить суп сливками и посыпать зеленью петрушки.

Суп из утки по-итальянски

Ингредиенты

300 г мяса утки, 50 г спагетти, 1 пучок зелени розмарина и базилика, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 помидор, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Помидор вымыть, нарезать кубиками. Зелень розмарина и базилика вымыть, нарубить. Мясо утки промыть, залить 1,2 л воды, сварить бульон. Мясо утки вынуть, нарезать, бульон процедить, перелить в горшочек, довести до кипения, положить картофель, морковь, спагетти и помидоры, посолить, поперчить, варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, добавить в каждую мясо утки и зелень.

Уха и рыбные супы

Уха из речной рыбы

Ингредиенты

1 кг мелкой речной рыбы, 4 клубня картофеля, 2 помидора, 3 моркови, 2 луковицы, лавровый лист, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу промыть, выпотрошить, очистить. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть. Рыбу залить кипящей водой (3 л), варить в течение 10 минут, периодически снимая пену. Добавить морковь и лук, варить еще 5 минут, положить перец, соль, лавровый лист,

варить до готовности. Рыбу вынуть, бульон процедить, разлить по горшочкам, положить в каждый картофель и помидоры. Довести до готовности в предварительно разогретой духовке, при подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Уха из конгрио

Ингредиенты

1 кг конгрио, 500 г мелкого молодого картофеля, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу промыть, крупно нарезать. Картофель тщательно вымыть с помощью щетки. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Рыбу залить кипящей водой (2 л), варить в течение 10 минут, периодически снимая пену. Добавить морковь, корень петрушки и лук, варить еще 5 минут, положить перец, соль, лавровый лист, варить до готовности. Рыбу вынуть, отделить мясо от костей. Бульон процедить, перелить в горшочек, добавить картофель и варить до готовности. Положить в уху филе конгрио и зелень, разлить по тарелкам и подать к столу.

Уха из стерляди с белыми грибами

Ингредиенты

400 г стерляди, 4 клубня картофеля, 150 г белых грибов, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Подготовленную рыбу промыть, залить кипящей водой (1,5 л), добавить морковь, корень петрушки и лук, варить в течение 10 минут, периодически снимая пену. Добавить укроп и лавровый лист, варить еще 5 минут, посолить, варить до готовности. Рыбу вынуть, отделить мясо от костей. Бульон процедить, разлить по порционным горшочкам, положить в каждый предварительно подготовленный картофель и грибы, варить до готовности. При подаче к столу положить в каждый горшочек рыбное филе и посыпать петрушкой.

Уха из судака с пшенной крупой

Ингредиенты

1 кг судака, 4 клубня картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 70 г пшенной крупы, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу промыть, выпотрошить, очистить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Пшенную крупу промыть. Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть. Рыбу залить кипящей водой (2 л), варить в течение 10 минут, периодически снимая пену. Добавить морковь и лук, варить еще 5 минут, положить перец, соль, лавровый лист, варить до готовности. Рыбу вынуть, вынуть кости, бульон процедить, разлить по горшочкам, положить в каждый картофель и крупу, варить до готовности. Затем положить в горшочки филе судака, посыпать зеленью и подать к столу.

Суп из горбуши с креветками и оливками

Ингредиенты

500 г горбуши, 2 клубня картофеля, 2 помидора, 150 г очищенных креветок, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 50 г

оливок без косточек, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать полукружиями. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Горбушу промыть, залить кипящей водой (1,5 л), варить в течение 15 минут, периодически снимая пену. Добавить лук, варить еще 5 минут, положить перец, соль, варить до готовности. Рыбу вынуть, вынуть кости, бульон процедить, разлить по горшочкам, положить картофель, варить 10 минут. Затем положить креветки и помидоры, варить 3 минуты. Положить в каждый горшочек филе горбуши и нарезанные колечками оливки, посыпать зеленью и подать к столу.

Суп из морской рыбы с луком-шалотом и сельдереем

Ингредиенты

500 г филе морской рыбы, 2 клубня картофеля, 3 стебля сельдерея, 1 морковь, 100 г лука-шалота, 1 корень петрушки, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы промыть, нарезать порционными кусками. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук-шалот очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Стебли сельдерея вымыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой.

Филе положить в горшочек, залить 2 л холодной воды, поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, снять пену, уменьшить огонь, добавить картофель и варить в течение 10 минут. Затем добавить лук-шалот, сельдерей, морковь и корень петрушки, посолить, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу посыпать суп зеленью петрушки.

Уха из стерляди с помидорами и зеленым луком

Ингредиенты

300 г филе стерляди, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 2 помидора, 1 пучок зеленого лука, лавровый лист, черный и душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зеленый лук вымыть, нарубить. Помидоры вымыть, обдать

кипятком, снять кожицу и нарезать дольками. Филе стерляди промыть, крупно нарезать, выложить в горшочек, залить кипящей водой (1,5 л), варить в течение 5 минут. Добавить картофель и морковь, варить 10 минут, положить помидоры, перец горошком и лавровый лист, посолить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать уху зеленым луком.

Суп из семги по-средиземноморски

Ингредиенты

500 г филе семги, 4 клубня картофеля, 40 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 10 г молотого тмина, 1 луковица, 2 моркови, лавровый лист, 5 г орегано, 5 г красного молотого перца, 2 г черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Филе семги промыть, залить 1,5 л воды, добавить соль, лавровый лист, черный перец и варить до готовности.

Рыбу нарезать кусочками и переложить в отдельную посуду, бульон процедить. Лук и морковь обжарить в оливковом масле. Бульон разлить по горшочкам, добавить картофель, варить 10 минут, затем положить филе семги, морковь и лук, добавить красный перец, тмин, орегано и чеснок, довести до кипения и снять с огня.

Суп из королевского окуня с картофелем и морковью

Ингредиенты

1 л рыбного бульона, 150 г филе королевского окуня, 100 г замороженного зеленого горошка, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе окуня промыть, нарезать ломтиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и морковь, варить 10 минут, затем положить ломтики рыбы, зеленый горошек, лавровый лист, посолить, поперчить и варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, посыпать зеленью и подать к столу.

Суп из сома с картофелем и рисом

Ингредиенты

1 л рыбного бульона, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 50 г риса, 200 г филе сома, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Филе сома промыть, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель, морковь и предварительно промытый рис, варить 5 минут. Затем положить рыбу, лавровый лист, посолить, варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Уха из филе щуки

Ингредиенты

1 л бульона из мелкой речной рыбы, 300 г филе щуки, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1/2 пучка зеленого лука, 1/2 пучка зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить. Филе щуки промыть, крупно нарезать, выложить в горшочек, залить горячим бульоном, довести до кипения и варить в течение 5 минут. Добавить картофель и морковь, варить 10 минут, положить лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности. Разлить уху по тарелкам, посыпать зеленью укропа и зеленым луком.

Суп из судака с плавленым сыром, горошком и зеленью

Ингредиенты

300 г филе судака, 200 г замороженного зеленого горошка, 6 клубней картофеля, 200 г плавленого сыра, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 50 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить. 2 л воды довести до кипения в горшочке, добавить филе судака и картофель, варить на умеренном огне в течение 15 минут. Затем добавить зеленый горошек и мелко нарезанный сыр, довести до кипения, посолить,

поперчить, поставить горшочек в предварительно разогретую духовку на 15 минут.

При подаче к столу заправить суп сметаной, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Суп из морской рыбы с пшенной крупой и овощами

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 400 г филе морской рыбы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 50 г пшенной крупы, 20 г топленого масла, 1 пучок зелени кинзы и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Филе морской рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым топленым маслом, добавить морковь, обжарить.

Бульон довести до кипения, разлить по порционным горшочкам, добавить картофель, морковь, лук и пшено, варить 5 минут, положить филе, лавровый лист, посолить, поперчить и поставить в предварительно разогретую духовку на 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки.

Уха из филе карпа и молодого картофеля

Ингредиенты

1,5 л бульона из мелкой речной рыбы, 500 г филе карпа, 10 клубней мелкого молодого картофеля, 2 моркови, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, лавровый лист, черный и душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить. Морковь нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле.

Филе карпа промыть, крупно нарезать, положить в горшочек, залить кипящим бульоном и варить в течение 5 минут. Добавить предварительно промытую пшенную крупу, картофель, лук и морковь, варить 15 минут, положить лавровый лист, перец, посолить, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Суп из горбуши с рисом и сметаной

Ингредиенты

250 г консервированной в масле горбуши, 2 клубня картофеля, 50 г риса, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Рис промыть. Картофель, рис и рыбные консервы положить в горшочек, залить 1 л горячей воды, варить 15 минут, положить лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки и подать к столу.

Суп из консервированной скумбрии

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 250 г консервированной в томатном соусе скумбрии, 2 клубня картофеля, 1 корень петрушки, 2 моркови, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель, корень петрушки и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле.

Картофель и морковь разложить по порционным горшочкам, залить кипящим бульоном, варить 10 минут, добавить лук, скумбрию, лавровый лист, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Суп из сардин с картофелем и горошком

Ингредиенты

250 г консервированных в масле сардин, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 200 г свежего или замороженного зеленого горошка, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа, 1 луковица, 20 мл растительного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле вместе с морковью. Полученную смесь разложить по порционным горшочкам, добавить горошек, рыбу, сушеный укроп, лавровый лист, перец, соль. Залить содержимое горшочков

кипящей водой и поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 минут.

Суп из консервированной горбуши с рисом и кукурузой

Ингредиенты

250 г консервированной в масле горбуши, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 100 г консервированной кукурузы, 50 г риса, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить морковь, обжарить.

Лук, морковь, картофель и предварительно промытый рис выложить в горшочек, залить кипящей водой, варить 15 минут. Затем добавить рыбу, кукурузу, лавровый лист, посолить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать суп зеленью укропа.

Суп из тунца со шпинатом

Ингредиенты

300 г консервированного в масле тунца, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок шпината, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Шпинат вымыть, крупно нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле.

В горшочки положить промытую пшенную крупу, картофель, лук и морковь, залить горячей водой, варить 15 минут. Затем добавить рыбу и шпинат, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Суп из тунца с тофу

Ингредиенты

300 г консервированного тунца, 4 клубня картофеля, 200 г тофу, 1 морковь, 1 корень петрушки, 50 г риса, 1 пучок зелени

петрушки и укропа, 50 г майонеза, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель, корень петрушки и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить.

2 л воды довести до кипения в горшочке, добавить предварительно промытый рис, варить 10 минут, положить картофель, морковь, корень петрушки и рыбу, варить на умеренном огне в течение 15 минут. Затем добавить мелко нарезанный тофу, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу суп заправить майонезом, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Рыбный суп с шампиньонами

Ингредиенты

1,5 л бульона из речной рыбы, 200 г филе вареной рыбы, 2 клубня картофеля, 100 г шампиньонов, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и шампиньоны, варить 10 минут. Затем положить лавровый лист, нарезанное рыбное филе, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Суп из консервированной сардинеллы с кукурузой и болгарским перцем

Ингредиенты

250 г консервированной в масле сардинеллы, 2 стручка болгарского перца, 2 клубня картофеля, 50 г консервированной кукурузы, 1 корень петрушки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Картофель и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в сливочном масле. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Картофель, корень петрушки, лук и рыбные консервы разложить по горшочкам, залить кипящей водой, варить 15 минут. Затем положить болгарский перец, кукурузу, лавровый лист, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать зеленью.

Уха из щуки

Ингредиенты

300 г щучьих голов, 300 г филе щуки, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 50 г перловой крупы, 1 корень петрушки, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Филе щуки промыть, нарезать небольшими кусочками. Перловую крупу варить до полуготовности. Картофель, морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить томатную пасту, тушить 3 минуты. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Щучьи головы промыть, залить 1,5 л воды, довести до кипения, сварить бульон, процедить.

Филе щуки разложить по порционным горшочкам, добавить картофель, морковь, перловую крупу и корень петрушки, залить горячим бульоном, варить 10 минут. Затем положить лук с томатной пастой, лавровый лист, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Украсить зеленью укропа и петрушки.

Уха из окуня

Ингредиенты

500 г окуня, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 20 г пшенной крупы, лавровый лист, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Рыбу промыть, очистить, выпотрошить, залить кипящей водой (1,5 л), варить в течение 15 минут, вынуть из бульона. Разделать рыбу на филе. Бульон процедить, разлить по горшочкам, добавить картофель, морковь и пшенную крупу, варить 10 минут, положить лавровый лист, посолить, варить до готовности. При подаче к

столу добавить в уху укроп, петрушку и филе окуня.

Суп из морского языка с морковью и луком

Ингредиенты

500 г филе морского языка, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 пучок зелени базилика, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень базилика вымыть, нарубить.

Филе промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в горшочек, залить 2 л холодной воды, поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, снять пену, уменьшить огонь, варить в течение 20 минут. Добавить лук, морковь и корень петрушки, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать суп зеленью базилика.

Суп из карпа с помидорами

Ингредиенты

600 г карпа, 5 помидоров, 100 г риса, 1 пучок зелени петрушки, лавровый лист, перец горошком, молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу промыть, выпотрошить, почистить, нарезать порционными кусками, залить холодной водой, довести на слабом огне до кипения, варить в течение 15 минут. Бульон посолить, добавить перец горошком, лавровый лист, варить еще 5–7 минут. Рыбу вынуть из бульона. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кружочками. Бульон процедить, разлить по порционным горшочкам, довести до кипения, добавить рис, варить в течение 15 минут. Положить помидоры, молотый перец, варить еще 5 минут. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Украсить зеленью укропа и петрушки.

Суп из морского окуня с кукурузой

Ингредиенты

500 г филе морского окуня, 200 г консервированной кукурузы, 20 мл белого вина, 20 мл кукурузного масла, 5 г кукурузного крахмала, 1/2 пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Филе морского окуня промыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть вином, оставить на 10 минут. Зеленый лук вымыть, нарубить. В порционные горшочки положить рыбу, кукурузу, залить горячей водой, добавить кукурузное масло, посолить, варить 15 минут, добавить разведенный водой крахмал и варить в течение 2 минут.

Суп подать к столу в горшочках, положив в каждый зеленый лук.

Суп из трески с рисом и овощами

Ингредиенты

1 л рыбного бульона, 200 г филе трески, 30 г риса, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 1 помидор, 20 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать дольками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в сливочном масле. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Рис выложить в горшочек, влить бульон, довести до кипения, варить 15 минут. Добавить промытое и крупно нарезанное филе трески, варить 5 минут, добавить лук, перец, помидоры, посолить, поперчить, довести суп до готовности в предварительно разогретой духовке. Суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки и укропа и подать к столу.

Супы из овощей и грибов

Свекольник с картофелем, грибами и консервированной фасолью

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 100 г шампиньонов, 1 свекла, 2 клубня картофеля, 100 г консервированной красной фасоли, 50 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Свеклу и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить грибы, свеклу, картофель и фасоль, посолить, поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 минут. Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной и посыпать зеленью.

Свекольник со стручковой фасолью и зеленью

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 1 свекла, 100 г стручковой фасоли, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 50 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть и нарубить. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Фасоль вымыть, удалить прожилки и крупно нарезать. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить свеклу и фасоль, посолить, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 25 минут. Разлить суп по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленым луком, зеленью укропа и петрушки.

Свекольник с консервированной фасолью и томатным соусом

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 1 свекла, 2 клубня картофеля, 100 г консервированной красной фасоли, 1 столовая ложка сушеной моркови, 50 г сметаны, 50 мл острого томатного соуса, 1/2 пучка зеленого лука, 1/2 пучка зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой. Картофель

вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук, зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить свеклу, морковь и картофель, посолить, варить 15 минут, затем положить фасоль и томатный соус, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу заправить сметаной, посыпать зеленым луком, укропом и петрушкой.

Свекольный суп с грибами и фасолью

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 1 свекла, 200 г стручковой фасоли, 100 г шампиньонов, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы вымыть, нарезать ломтиками. Стручковую фасоль вымыть, удалить прожилки и нарезать небольшими кусочками. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить грибы и свеклу, посолить, варить 10 минут, затем положить фасоль, поперчить и довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать суп зеленью укропа и петрушки, добавить сметану.

Суп из моркови с сушеными грибами и зеленью

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 2 моркови, 50 г сушеных грибов, 1/2 корня петрушки, 2 клубня картофеля, 1/2 пучка зелени укропа и петрушки, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать маленькими кубиками. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Корень петрушки очистить, вымыть и нарезать кружочками. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить предварительно промытые и замоченные грибы, варить 15 минут, положить морковь, корень петрушки и картофель, посолить, довести до готовности и предварительно разогретой духовке. Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью.

Морковный суп-пюре

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 500 г моркови, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 мл сливок, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Бульон довести до кипения, добавить морковь, посолить, варить до готовности. Морковь вынуть из бульона, протереть. Бульон довести до кипения, разлить по горшочкам, добавить сливки, лук и зелень, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 5 минут.

Суп из картофеля и моркови с белыми грибами

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 100 г белых грибов, 1 морковь, 1 сушеный корень петрушки, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в оливковом масле. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить грибы, картофель, лук, морковь, корень петрушки, посолить, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 25 минут. При подаче к столу заправить суп сметаной.

Суп с картофелем, опятами и луком

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 150 г замороженных опят, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 чайная ложка сушеной моркови, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа и петрушки, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить размороженные грибы, картофель, морковь, зелень, лук, посолить, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 25 минут. При подаче к столу заправить суп сметаной.

Суп из зеленого горошка и картофеля

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 100 г свежего или замороженного зеленого горошка, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить морковь, посолить, варить 20 минут. Затем положить горошек и картофель, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу заправить суп сметаной и посыпать зеленью.

Суп из брокколи с зеленью

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г брокколи, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 столовая ложка сушеной зелени укропа и петрушки, 100 мл сливок, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель, морковь и брокколи, посолить, поперчить, варить 15 минут. Затем добавить зелень и сливки, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

Суп из брокколи с фасолью и помидорами

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г брокколи, 100 г консервированных помидоров, 2 клубня картофеля, 50 г маринованной стручковой фасоли, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Консервированные помидоры измельчить. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель, капусту, стручковую фасоль, посолить, после чего варить 15–20 минут. Затем добавить помидоры, поперчить, довести до готовности в

предварительно разогретой духовке. При подаче к столу заправить суп сметаной, добавить зелень укропа и петрушки.

Острый суп с кукурузой

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 2 помидора, 100 г консервированной кукурузы, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 стручок болгарского перца, 1 стручок красного острого перца, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кольцами. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и морковь, варить 10 минут, затем положить болгарский и острый перец, кукурузу, помидоры, посолить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу добавить в суп зелень петрушки и кинзы.

Овощной суп с маслинами

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 50 г маслин без косточек, 1 пучок шпината, 1 пучок зелени кинзы и петрушки, 2 столовые ложки оливкового масла, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Маслины нарезать кружочками, зелень кинзы, петрушки и шпинат вымыть, нарубить. Морковь и корень петрушки вымыть, нарезать кружочками. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель, морковь и корень петрушки, посолить, поперчить, варить 10 минут. Затем добавить оливковое масло, шпинат и маслины, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки.

Суп из гороха со специями

Ингредиенты

200 г гороха, 100 мл оливкового масла, 5 г тмина, 1/2 пучка зелени петрушки, сок 1/2 лимона, 1/2 чайной ложки черного

молотого перца, 1/4 чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Горох промыть, замочить на 2 часа в холодной воде, затем разложить по горшочкам, добавить воду и варить на слабом огне до готовности. После чего добавить тмин, соль, перец, смесь оливкового масла и лимонного сока, поставить в предварительно разогретую духовку на 5–7 минут. При подаче к столу блюдо можно украсить зеленью петрушки.

Острый картофельный суп с рисом и горошком

Ингредиенты

2 л овощного бульона, 4 клубня картофеля, 150 г свежего или замороженного зеленого горошка, 50 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 20 г томатной пасты, 5 г аджики, 1/2 пучка зелени кинзы, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 чайной ложки семян горчицы, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить. В разогретом растительном масле обжарить лук, добавить помидоры и томатную пасту. В полученную смесь добавить горошек, промытый рис, картофель, аджику, разложить по горшочкам, залить бульоном. Добавить семена горчицы, перец и соль, поставить в предварительно разогретую духовку на 20–25 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки.

Суп из картофеля с кукурузой

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 2 стручка болгарского перца, 100 г консервированной кукурузы, 1/2 пучка зелени петрушки и укропа, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и морковь, посолить, поперчить, варить 10 минут, затем положить

болгарский перец и кукурузу, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу заправить суп сметаной, добавить зелень петрушки и укропа.

Томатный суп с картофелем и сельдереем

Ингредиенты

1 л томатного сока, 4 клубня картофеля, 4 стебля сельдерея, 1 морковь, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, укропа и сельдерея, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Стебли сельдерея вымыть, нарезать небольшими кусочками. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Зелень вымыть и нарубить. Томатный сок смешать с водой 1: 1, довести до кипения в горшочке, добавить картофель, морковь, лук, чеснок и сельдерей, посолить, поперчить, варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, положить в каждую зелень.

Суп с картофелем и кабачками

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 200 г кабачков, 1 морковь, 1 пучок зелени петрушки, 100 г сметаны, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель, кабачки и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения в горшочке, положить картофель и морковь, посолить, поперчить, варить 10 минут. Затем положить кабачки, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу заправить суп сметаной и посыпать зеленью петрушки.

Суп с картофелем, зеленым луком и яйцом

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 2 яйца, 1 пучок зеленого лука, 1/2 пучка зелени укропа, 100 мл сливок, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить. Яйца сварить вкрутую, очистить, нарезать кружочками. Бульон

довести до кипения в горшочке, добавить картофель, посолить, поперчить, варить до готовности, положить зеленый лук, перемешать и снять с огня. Разлить суп по тарелкам, заправить сливками, посыпать зеленью укропа, положить в каждую тарелку кружочки яиц.

Суп с картофелем, помидорами и чесноком

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 помидора, 2 клубня картофеля, 3 зубчика чеснока, 1 стручок острого красного перца, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени кинзы, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать колечками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить вместе с острым перцем на сливочном масле. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель, варить 10 минут. Затем положить в горшочек помидоры, чеснок и острый перец, посолить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Разлить суп по тарелкам, посыпать зеленью кинзы и подать к столу.

Суп из топинамбура с рисом и зеленью

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 400 г топинамбура, 1 морковь, 50 г риса, 1 пучок зелени петрушки, 1/2 пучка зелени любистка, 100 мл сливок, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки и любистка вымыть, нарубить. Топинамбур и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить предварительно промытый рис и овощи, посолить, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу заправить суп сливками, добавить зелень петрушки и любистка.

Суп из топинамбура и фасоли

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 300 г топинамбура, 1 морковь, 150 г стручковой фасоли, 1 пучок зелени кинзы и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить. Фасоль вымыть, удалить прожилки,

нарезать небольшими кусочками. Топинамбур и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить топинамбур и морковь, посолить, варить 10 минут. Затем положить фасоль, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать суп зеленью кинзы и петрушки.

Суп с баклажанами и консервированной фасолью

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 150 г баклажанов, 100 г красной консервированной фасоли, 100 г консервированных помидоров, 1 пучок зеленого лука, 1/2 пучка зелени укропа и петрушки, 1 столовая ложка сливочного масла, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Зеленый лук вымыть и нарубить. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Консервированные помидоры измельчить. Картофель и баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и баклажаны, посолить, поперчить, варить 10 минут. Затем добавить помидоры, фасоль, зеленый лук и сливочное масло, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать суп зеленью.

Суп из спаржевой фасоли с морковью и фенхелем

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 100 г спаржевой фасоли, 3 моркови, 1 луковица, 50 г фенхеля, 20 мл оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, 100 мл сливок, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть и нарубить. Фенхель вымыть нарезать небольшими кусочками. Фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 3–4 см. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить морковь, обжарить, тушить 2 минуты. Овощной бульон довести до кипения в горшочке, положить фасоль и фенхель, варить 5 минут, добавить морковь и лук, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к

столу суп заправить сливками и посыпать зеленью укропа.

Луковый суп с картофелем, щавелем и гренками

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 4 ломтика пшеничного хлеба, 2 луковицы, 2 клубня картофеля, 1 пучок щавеля, 1 столовая ложка оливкового масла, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Хлеб нарезать кубиками, обжарить в оливковом масле. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Щавель вымыть, крупно нарезать. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель, варить 15 минут, затем положить щавель и лук, посолить, поперчить, варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, положить в каждую гренки, посыпать зеленью.

Луковый суп с рисом и цукини

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 луковицы, 1 морковь, 50 г риса, 1 небольшой цукини, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и базилика, 100 г сметаны, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Цукини вымыть, очистить, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на терке. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с морковью и цукини. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить лук, цукини, морковь и предварительно промытый рис, посолить, поперчить, варить до готовности. Заправить суп сметаной, посыпать зеленью петрушки и базилика.

Фасолевый суп с брюквой

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г консервированной или отварной белой фасоли, 3 луковицы, 1 брюква, 1 морковь, 30 мл оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 100 г сметаны, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Брюкву вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в оливковом масле вместе с морковью. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить брюкву, посолить, варить 15 минут. Затем положить фасоль, лук и морковь, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу заправить суп сметаной и посыпать зеленью петрушки и укропа.

Острый суп из нута с зеленью

Ингредиенты

300 г нута, 50 г топленого масла, 40 мл растительного масла, 1,5 л овощного бульона, 1 луковица, 1 морковь, 1 пучок зелени кинзы, 1 столовая ложка томатной пасты, 1/2 чайной ложки аджики, молотый имбирь на кончике ножа, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Нут промыть, замочить, варить до полуготовности. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить вместе с морковью на сковороде в растительном масле до золотистого цвета, переложить в горшочек, посолить, добавить топленое масло, влить бульон, довести до кипения, затем положить нут и варить в течение 30 минут. Добавить томатную пасту, перец, имбирь, аджику, перемешать, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать суп зеленью кинзы.

Суп из фасоли с зеленью и брынзой

Ингредиенты

250 г спаржевой фасоли, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа и кинзы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 100 г брынзы, 20 мл оливкового масла, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль вымыть, нарезать небольшими кусочками. Зелень вымыть, нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить морковь, слегка обжарить. Брынзу нарезать кубиками. Фасоль и картофель разложить по горшочкам, залить

кипящей водой, варить 5 минут, положить лук и морковь, посолить, поперчить, довести до готовности. При подаче к столу положить в каждый горшочек брынзу и зелень.

Луковый суп по-французски

Ингредиенты

1,2 л овощного бульона, 6 луковиц, 20 г сливочного масла, 20 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 5 г сахара, 200 мл белого сухого вина, 4 ломтика хлеба, 4 ломтика сыра, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

На ломтики хлеба выложить ломтики сыра, запечь в духовке. Зелень петрушки вымыть. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, растолочь.

В кастрюле с толстым дном разогреть сливочное и оливковое масло, добавить лук, посолить, посыпать сахаром и жарить на слабом огне в течение 10 минут, добавить чеснок, жарить еще 1 минуту. Лук и чеснок разложить по порционным горшочкам, влить бульон, поперчить. Варить 15 минут, добавить вино, поставить в предварительно разогретую духовку на 10 минут. При подаче к столу положить в каждый горшочек ломтик хлеба с сыром, украсить веточками петрушки.

Томатный суп с пшеничной крупой

Ингредиенты

500 г помидоров, 150 г пшеничной крупы, 50 г топленого масла, 3 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Зелень петрушки и кинзы вымыть, измельчить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, измельчить и припустить в топленом масле. Добавить смесь чеснока, соли, зелени, красного и черного перца, разложить по горшочкам. Положить в горшочки пшеничную крупу, залить все водой и поставить в предварительно разогретую духовку на 30 минут.

Суп из щавеля с чесноком, сыром и лимоном

Ингредиенты

200 г щавеля, 4 зубчика чеснока, 150 г сыра, сок 1 лимона, 100 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, красный и черный

молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, растолочь с лимонным соком. Щавель вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Муку спассеровать в сливочном масле, добавить чеснок с лимонным соком, посолить, тушить 3 минуты. Мучную смесь развести 1 л горячей воды, перелить в горшочек, довести, помешивая до кипения. Положить в горшочек щавель, поперчить, поставить на 5 минут в предварительно разогретую духовку. При подаче к столу посыпать суп сыром.

Суп из помидоров по-кавказски

Ингредиенты

8 помидоров, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа и кинзы, 1 пучок щавеля, 1 пучок листьев черемши, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 2 столовые ложки рубленых грецких орехов, 1 столовая ложка аджики, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Укроп, петрушку, кинзу, щавель и черемшу вымыть, нарубить.

Помидоры положить в горшочек, залить 1,5 л кипящей воды, добавить картофель, морковь, варить 10 минут. Затем положить зелень, добавить аджику, посолить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Посыпать суп грецкими орехами.

Суп с соевыми ростками и пряностями

Ингредиенты

2 л овощного бульона, 100 г соевых ростков, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 40 мл растительного масла, 1 стручок перца чили, 4 столовые ложки сметаны, 1/2 пучка зелени петрушки, 5 г тмина, 5 г кориандра, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок и лук очистить, вымыть, измельчить. Перец чили вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Чеснок и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжаривать 1 минуту, добавить картофель и перец чили, жарить еще 5 минут, посолить, добавить пряности. Разложить смесь по горшочкам, добавить соевые ростки, залить

содержимое горшочков кипящим бульоном. Готовить в предварительно разогретой духовке 20–25 минут. При подаче к столу заправить суп сметаной, посыпать петрушкой.

Грибной суп с баклажанами и гречневой крупой

Ингредиенты

1,5 л грибного бульона, 100 г вареных грибов, 1 баклажан, 100 г гречневой крупы, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Бульон довести до кипения, разлить по порционным горшочкам, добавить баклажаны и промытую гречневую крупу, посолить, поперчить, поставить на 20 минут в предварительно разогретую духовку. Затем добавить зелень и вареные грибы, довести до говности. При подаче к столу заправить суп сметаной.

Грибной суп с картофелем и вермишелью

Ингредиенты

1,5 л грибного бульона, 100 г вареных грибов, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 50 г вермишели, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и морковь, посолить, варить 10 минут, затем всыпать вермишель, поперчить, перемешать, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу заправить суп сметаной, добавить зелень и вареные грибы.

Суп из сушеных грибов с картофелем и пшенной крупой

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 50 г сушеных грибов, 100 г пшенной крупы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Пшенную крупу промыть. Зелень петрушки и укропа вымыть,

нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Положить предварительно замоченные грибы в горшочки, залить горячим бульоном, варить 20 минут, затем добавить картофель, морковь, пшенную крупу, лук, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Суп подать к столу в горшочках, заправив сметаной и посыпав зеленью.

Грибной суп с репой

Ингредиенты

50 г сушеных грибов, 1,5 л овощного бульона, 2 стебля лука-порея, 2 небольшие репы, 2 моркови, 3 клубня картофеля, 1/2 пучка зеленого лука, 1/2 пучка зелени укропа, 100 мл сливок, перец, соль.

Способ приготовления

Репу очистить, вымыть, нарезать кубиками. Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук-порей вымыть и нарезать кольцами. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить.

Предварительно замоченные грибы положить в горшочек с кипящим бульоном, варить в течение 20 минут, затем добавить репу, картофель, морковь, лук-порей, посолить, поперчить и довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

Суп разлить по тарелкам, заправить сливками, посыпать зеленым луком и зеленью укропа.

Суп из белых грибов с картофелем и цветной капустой

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 150 г белых грибов, 200 г цветной капусты, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 100 г сыра, 1/2 пучка зелени петрушки и укропа, 100 мл сливок, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть, мелко нарезать. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на терке.

Картофель, морковь и грибы разложить по горшочкам, посолить, залить кипящим бульоном, варить 10 минут, затем добавить цветную капусту, поперчить и довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу

заправить суп сливками, посыпать зеленью и сыром.

Суп из вешенок с цукини и морковью

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 150 г вешенок, 150 г цукини, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 100 г майонеза, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель, цукини и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть, мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Картофель, морковь, цукини и грибы разложить по порционным горшочкам, залить горячим бульоном, посолить, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 30 минут. При подаче к столу заправить суп майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Грибной суп с кукурузной крупой

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 350 г вешенок, 100 г кукурузной крупы, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 2 помидора, 1 стручок болгарского перца, 20 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка зелени кинзы, 100 мл сливок, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, обдать кипятком, нарезать ломтиками. Грибы промыть, нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, слегка обжарить.

Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Морковь, картофель и кукурузную крупу выложить в горшочек, залить горячим бульоном, посолить, варить 10–15 минут, периодически помешивая. Затем добавить грибы, помидоры и болгарский перец, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Суп разлить по тарелкам, заправить сливками, посыпать зеленью кинзы и петрушки.

Вторые блюда

Блюда из овощей и грибов

Баклажаны, тушенные с помидорами

Ингредиенты

4 баклажана, 4 помидора, 1 пучок зелени базилика, 2 чайные ложки оливкового масла, 1 столовая ложка тертого сыра, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень базилика вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, мелко нарезать, смешать с баклажанами, выложить в горшочек для запекания, добавить базилик, оливковое масло, перец, соль, влить немного горячей воды и тушить на слабом огне под крышкой до готовности. При подаче к столу посыпать блюдо сыром.

Баклажаны с болгарским перцем и грибами

Ингредиенты

4 баклажана, 4 стручка болгарского перца, 200 г вешенок, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 столовая ложка растительного масла, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Лук и чеснок очистить, вымыть, нарубить. Грибы промыть, мелко нарезать, обжарить вместе с луком и чесноком на растительном масле. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать квадратиками, смешать с баклажанами, грибами, луком и чесноком, выложить в горшочек для запекания, добавить зелень, перец и соль, влить немного горячей воды и тушить на слабом огне под крышкой до готовности. При подаче к столу украсить оставшимися веточками укропа и петрушки.

Баклажаны с картофелем, тмином и сметаной

Ингредиенты

4 баклажана, 4 клубня картофеля, 2 луковицы, 200 мл грибного бульона, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка зелени и укропа, 2 чайные ложки семян тмина, 2 столовые ложки

растительного масла, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

В глубокой сковороде разогреть растительное масло, положить лук, картофель и баклажаны, жарить 5 минут, разложить по горшочкам для запекания, посолить, поперчить, добавить тмин, залить горячим бульоном, поставить в предварительно разогретую духовку на 10 минут. Затем добавить сметану, довести до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Баклажаны по-кавказски

Ингредиенты

8 баклажанов, 200 мл мацони, 100 г ядер грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 маленький стручок красного острого перца, 1 пучок зелени кинзы, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать маленькими кубиками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 4–5 минут. Орехи обжарить на сковороде без масла, нарубить. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, растолочь вместе с чесноком в ступке.

Для приготовления соуса смешать мацони с чесноком, лимонным соком и орехами, посолить. Баклажаны разложить по порционным горшочкам, полить соусом, поставить в предварительно разогретую духовку на 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и кинзы.

Баклажаны с соевым соусом

Ингредиенты

5-6 баклажанов, 100 мл соевого соуса, 2 стебля сельдерея, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка кунжута, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны очистить, вымыть, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Сельдерей вымыть,

нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать.

Баклажаны и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 23 минуты, затем добавить сельдерей и зелень, переложить в горшочек. Содержимое горшочка поперчить, залить соевым соусом. Готовить в предварительно разогретой духовке 15 минут, при подаче к столу посыпать семенами кунжута.

Баклажаны с цветной капустой

Ингредиенты

5-6 баклажанов, 300 г цветной капусты, 200 мл овощного бульона, 2 моркови, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны очистить, вымыть, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить в течении 2–3 минут. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать не более 1 минуты в подсоленной воде.

Смешать баклажаны, капусту, морковь и лук, выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить горячим бульоном и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Баклажаны с каперсами и оливками

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 2–3 луковицы, 100 г оливок без косточек, 1 столовая ложка каперсов, 2 столовые ложки оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками, выдержать в подсоленной воде. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить баклажаны, жарить 2 минуты на сильном огне.

Переложить в горшочек, добавить оливки и каперсы, приправить солью и перцем, влить немного горячей воды и поставить на 10 минут в предварительно разогретую духовку.

Баклажаны с рисом и чесноком

Ингредиенты

4 баклажана, 150 г риса, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени кинзы, 250 мл овощного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, выложить на сковороду с разогретым маслом, обжарить с обеих сторон. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Рис промыть.

Баклажаны и рис выложить слоями в горшочек, пересыпая чесноком и зеленью. Залить горячим бульоном, посолить, поперчить, поставить на 30 минут в предварительно разогретую духовку.

Цукини с помидорами и сыром

Ингредиенты

4 небольшие цукини, 100 г сыра, 3–4 помидора, 3 моркови, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа и петрушки вымыть. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр натереть на терке.

Цукини вымыть, очистить, нарезать соломкой, смешать с морковью и луком, выложить в порционные горшочки, сверху положить кружочки помидоров, посолить, поперчить, добавить растительное масло. Поставить в предварительно разогретую духовку на 10 минут, затем добавить сметану, посыпать сыром и готовить еще 10 минут. При подаче к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Кабачки, запеченные с помидорами, чесноком и зеленью

Ингредиенты

500 г кабачков, 500 г помидоров, 100 г сыра, 10 зубчиков чеснока, 2 столовые ложки майонеза, 5 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки пшеничной муки, 2–3 яйца, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Сыр натереть на терке. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Яйца взбить.

Кружочки кабачков посолить, смазать взбитыми яйцами, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле. Выложить в горшочек для запекания вперемежку с помидорами, добавить чеснок и зелень, полить майонезом, посыпать сыром. Поставить в разогретую до 200 ˚С духовку на 3 минуты.

Кабачки с луком и зеленым горошком

Ингредиенты

500 г кабачков, 3 луковицы, 200 г зеленого горошка, 150 мл овощного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в растительном масле.

Кабачки, лук и горошек выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить бульоном и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рагу из кабачков с морковью

Ингредиенты

500 г кабачков, 3 моркови, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 150 мл овощного бульона, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до золотистого цвета.

Кабачки смешать с луком и морковью, выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить бульоном и тушить до готовности. При подаче к столу полить сметаной и посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рагу из кабачков с картофелем и грибами

Ингредиенты

500 г кабачков, 500 г картофеля, 200 г белых грибов, 2 луковицы, 200 мл грибного бульона, 2 столовые ложки топленого масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный

молотый перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым топленым маслом, жарить 3–4 минуты. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Кабачки смешать с картофелем, грибами и луком, выложить в горшочек, посолить,

поперчить, залить бульоном и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Кабачки с помидорами и фасолью

Ингредиенты

500 г кабачков, 300 г консервированной красной фасоли, 2 моркови, 2 луковицы, 2 столовые ложки оливкового масла, 150 мл овощного бульона, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, жарить 3–4 минуты.

Кабачки смешать с морковью, луком и фасолью, выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить бульоном и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Кабачки в остром соусе

Ингредиенты

500 г кабачков, 3 стручка болгарского перца, 250 мл томатного сока, 2–3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка аджики, 1 пучок зелени укропа и кинзы, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полукольцами. Зелень укропа и кинзы вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть, нарубить.

Кабачки смешать с болгарским перцем и чесноком, выложить в горшочек, посолить, залить томатным соком, смешанным с аджикой, добавить сливочное масло и тушить до готовности. При

подаче к столу полить образовавшимся при тушении соусом, посыпать зеленью укропа и кинзы.

Цветная капуста с кукурузой, яйцом и сыром

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 150 г консервированной кукурузы, 100 г сыра, 3 яйца, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, разобрать на соцветия. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Капусту выложить в горшочек, добавить лук, перемешать, влить растительное масло и поставить в предварительно разогретую духовку.

Через 15 минут добавить кукурузу, взбитые с солью и размягченным сливочным маслом яйца, посыпать сыром, поперчить и готовить еще 10–15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рагу из цветной капусты с горошком

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 моркови, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 2 столовые ложки рубленого зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде 1 минуту. Морковь очистить, вымыть, натереть на терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить вместе с морковью в растительном масле. Капусту выложить в горшочек, добавить лук и морковь, перемешать, добавить немного воды, готовить на среднем огне 5 минут. Затем добавить зеленый горошек, соль, перец, сливочное масло, готовить 10–15 минут в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу посыпать блюдо петрушкой и зеленым луком.

Рагу из цветной капусты с морковью и свеклой

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 2 моркови, 1 небольшая свекла, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Морковь и свеклу очистить, вымыть, нарезать брусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь и свеклу, сбрызнуть уксусом, готовить 3–4 минуты. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Капусту смешать с морковью, луком и свеклой, выложить в горшочек, посолить, поперчить, влить немного горячей воды и поставить на 20 минут в предварительно разогретую духовку. При подаче к столу посыпать рагу зеленью укропа и петрушки.

Цветная капуста, тушенная с картофелем

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 500 г картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 2 столовые ложки топленого масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 лавровый лист, гвоздика, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, обжарить вместе с луком в топленом масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Картофель выложить в горшочек, добавить немного воды, тушить на среднем огне 10 минут. Затем добавить капусту, лук и морковь, посолить, поперчить, положить лавровый лист и гвоздику, тушить до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Цветная капуста с вешенками

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 300 г вешенок, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Грибы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарубить,

выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, добавить грибы, жарить 5 минут. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Капусту, грибы и лук выложить в горшочек, добавить немного воды, посолить, поперчить, тушить 10 минут на слабом огне. Затем добавить сметану, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Цветная капуста с шампиньонами и помидорами

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 250 г шампиньонов, 250 г помидоров, 100 мл сливок, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

В горшочек выложить слоями капусту, помидоры и шампиньоны, посолить, поперчить, залить сливками и поставить на 25 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу полить образовавшимся при тушении соусом, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Цветная капуста с морковью и кабачками

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 500 г кабачков, 2–3 моркови, 1 пучок зелени укропа и петрушки,

1 столовая ложка томатной пасты, 2–3 столовые ложки майонеза, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Капусту, кабачки и морковь выложить в горшочек, добавить немного воды, тушить на слабом огне 10 минут. Затем добавить томатную пасту и майонез, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу полить образовавшимся при тушении соусом, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Брокколи с рисом

Ингредиенты

500 г брокколи, 100 г риса, 4 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 помидор, 1 пучок зелени петрушки и укропа, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук, морковь и корень петрушки очистить, вымыть и мелко нарезать. Помидор вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и протереть через сито. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Брокколи вымыть, разделить на соцветия, смешать с луком, морковью и корнем петрушки, выложить в горшочек, влить немного воды, положить промытый рис, добавить растительное масло, перец, соль. Тушить на слабом огне 15 минут, при необходимости доливая горячую кипяченую воду. Затем добавить помидор и довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

Готовую капусту выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Брокколи, запеченная с картофелем и томатным соусом

Ингредиенты

500 г брокколи, 500 г картофеля, 3 моркови, 100 мл сладкого томатного соуса, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Лук и чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, обжарить вместе с картофелем и луком в растительном масле.

Брокколи выложить в горшочек, добавить картофель, морковь, лук, перец и соль. Поставить в разогретую духовку на 15 минут, затем положить чеснок, залить томатным соусом и готовить еще 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Рагу со сметаной и карри

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 500 г брокколи, 200 г шампиньонов, 150 мл овощного бульона, 100 г сметаны, 2 моркови, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 пучка зелени укропа и петрушки, 1 чайная ложка карри, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Цветную капусту и брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Морковь, грибы и лук спассеровать в растительном масле, переложить в горшочек для запекания, добавить цветную капусту и брокколи, посолить, поперчить, приправить карри. Залить подогретым бульоном, смешанным со сметаной, запекать в предварительно разогретой духовке до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Тушеная брокколи с орехами и зеленью

Ингредиенты

500 г брокколи, 100 мл овощного бульона, 100 мл томатного сока, 2 моркови, 1 луковица, 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сметаны, 1 пучок зелени кинзы, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка зелени базилика, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Брокколи вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в кипящей подсоленной воде 23 минуты, откинуть на дуршлаг. Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы, петрушки и базилика вымыть, нарубить.

Морковь и лук спассеровать в растительном масле, переложить в горшочек, добавить брокколи и орехи, посолить, поперчить, залить бульоном, смешанным со сметаной и томатным соком, тушить на слабом огне 5 минут, затем довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу посыпать блюдо зеленью.

Белокочанная капуста с шампиньонами

Ингредиенты

500 г белокочанной капусты, 150 г шампиньонов, 100 г

сметаны, 100 мл овощного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 2 моркови, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить. Шампиньоны промыть, очистить, крупно нарезать, обжарить вместе с луком и морковью в растительном масле.

Капусту выложить в горшочек, добавить шампиньоны, лук и морковь, посолить, поперчить, залить бульоном, смешанным со сметаной. Поставить в предварительно разогретую духовку на 20–25 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Капуста с картофелем и маринованными грибами

Ингредиенты

300 г капусты, 500 г картофеля, 100 мл грибного бульона, 100 г маринованных грибов, 2 луковицы, 2 моркови, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, 2 зубчика чеснока, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Капусту вымыть, нашинковать. Зелень укропа вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить вместе с морковью и укропом в растительном масле. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Грибы промыть холодной водой, мелко нарезать.

Капусту и картофель выложить в горшочек для запекания, добавить морковь, лук и укроп, маринованные грибы, перемешать, залить бульоном и поставить в предварительно разогретую духовку на 20 минут. Затем добавить сливочное масло, соль, перец, довести до готовности. При подаче к столу посыпать чесноком и украсить оставшимися веточками укропа.

Капуста по-немецки

Ингредиенты

500 г капусты, 100 г бекона, 100 мл овощного бульона, 50 г кураги, 50 г светлого изюма без косточек, 50 г чернослива без косточек, 2 луковицы, 2 моркови, 2 столовые ложки

растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка зелени укропа, 1 чайная ложка тмина, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Бекон нарезать небольшими кусочками.

Лук и морковь спассеровать в растительном масле, переложить в горшочек, добавить капусту, бекон, предварительно промытые и замоченные сухофрукты. Залить содержимое горшочка бульоном, поставить в предварительно разогретую духовку на 15 минут, посолить, поперчить, добавить тмин, готовить еще 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Капуста с молодым картофелем

Ингредиенты

500 г капусты, 500 г молодого картофеля, 200 мл овощного бульона, 2 столовые ложки топленого масла, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Картофель и лук выложить на сковороду с разогретым топленым маслом, жарить до золотистого цвета, затем смешать с капустой, посолить, поперчить и переложить в горшочек. Залить содержимое горшочка горячим бульоном, поставить на 25 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Капуста с фенхелем и морковью

Ингредиенты

500 г капусты, 150 г фенхеля, 3 моркови, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 150 мл овощного бульона, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать. Фенхель вымыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками.

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Выложить морковь и лук на сковороду с разогретым сливочным маслом, жарить в течении 2–3 минут, смешать с капустой и фенхелем, посолить, поперчить, переложить в горшочек. Залить содержимое горшочка горячим бульоном, поставить на 25–30 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Капуста с морковью и яблоками

Ингредиенты

500 г капусты, 500 г кислых яблок, 1 морковь, 1 луковица, 1 столовая ложка топленого масла, 100 мл сливок, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать. Морковь и лук очистить, вымыть, нарезать кубиками. Яблоки вымыть, удалить сердцевины, нарезать дольками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Морковь и лук выложить в сковороду с разогретым топленым маслом, жарить 3 минуты, затем смешать с яблоками и капустой, посолить, поперчить и выложить в горшочек.

Залить содержимое горшочка сливками, поставить на 25 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу полить образовавшимся при тушении соусом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Молодая капуста со щавелем и яйцом

Ингредиенты

500 г молодой капусты, 150 г щавеля, 2 яйца, 100 мл овощного бульона, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарубить. Капусту вымыть, нашинковать. Щавель вымыть, нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Смешать капусту и щавель, посолить, поперчить, выложить в горшочек, залить бульоном, добавить сливочное масло и поставить на 15 минут в предварительно разогретую духовку. При подаче к столу посыпать рублеными яйцами, зеленью укропа и петрушки.

Капуста с болгарским перцем и кабачком

Ингредиенты

500 г капусты, 3 стручка болгарского перца, 1 молодой кабачок, 150 мл овощного бульона, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать. Кабачок очистить, вымыть, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Смешать подготовленные овощи, выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить бульоном, добавить оливковое масло и поставить на 20 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Брюссельская капуста с картофелем и горошком

Ингредиенты

500 г брюссельской капусты, 400 г картофеля, 150 г зеленого горошка, 2 моркови, 2 помидора, 1 луковица, 200 мл овощного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 200 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Брюссельскую капусту вымыть. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в растительном масле. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Зеленый горошек вымыть, бланшировать 1–2 минуты в горячей воде. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Капусту смешать с картофелем, помидорами, горошком, луком и морковью, посолить, поперчить. Выложить овощную смесь в горшочек, залить бульоном, тушить на слабом огне до готовности.

При подаче к столу полить блюдо сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Картофель со сметаной

Ингредиенты

500 г картофеля, 100 мл овощного бульона, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Зелень

укропа и петрушки вымыть, нарубить. Картофель выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить бульоном и тушить на слабом огне 10 минут. Затем добавить сметану, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Картофель с овощной поджаркой

Ингредиенты

500 г картофеля, 2 моркови, 2 луковицы, 2 столовые ложки топленого масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 100 мл овощного бульона, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарубить. Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в сковороду с разогретым топленым маслом, добавить томатную пасту, жарить в течение 2–3 минут.

Картофель и овощную поджарку выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить бульоном, тушить на слабом огне до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Картофель с квашеной капустой

Ингредиенты

500 г картофеля, 300 г квашеной капусты, 2 моркови, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 100 мл овощного бульона, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук и морковь выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты.

В горшочек положить слоями картофель, квашеную капусту, морковь и лук, посолить, поперчить, залить бульоном и поставить в предварительно разогретую духовку на 30 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Картофель с грибами и сливками

Ингредиенты

500 г картофеля, 300 г грибов, 100 мл овощного бульона, 100 мл сливок, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, молотый мускатный орех, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Грибы промыть, нарезать ломтиками, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить лук и жарить 4–5 минут.

Картофель смешать с грибами и луком, разложить по порционным горшочкам, приправить мускатным орехом, посолить, поперчить. Влить в горшочки сливки, смешанные с подогретым бульоном, запекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Картофель с цукини и помидорами

Ингредиенты

500 г картофеля, 500 г цукини, 2–3 помидора, 100 мл овощного бульона, 100 мл сливок, 100 г сыра, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Помидоры и цукини вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Картофель, цукини и помидоры уложить слоями в горшочки, посолить, поперчить, залить сливками, смешанными с бульоном, поставить на 20 минут в предварительно разогретую духовку. Затем посыпать сыром, довести до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Картофель с болгарским перцем и луком

Ингредиенты

500 г картофеля, 5 стручков болгарского перца, 2 луковицы, 100 мл овощного бульона, 100 г майонеза, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Картофель, болгарский перец и лук выложить слоями в горшочек, посолить, поперчить, залить бульоном и тушить до готовности на слабом огне.

При подаче к столу полить майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Картофель с вином и горчицей

Ингредиенты

1 кг молодого картофеля, 300 г помидоров, 100 г стеблей сельдерея, 100 мл куриного бульона, 150 мл белого вина, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1 чайная ложка горчицы, 2 чайные ложки уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Бульон смешать с вином, довести до кипения. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть и нарубить, смешать с горчицей, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Картофель вымыть, очистить, посолить, поперчить, положить в горшочек, смазанный оливковым маслом. Поставить в разогретую духовку на 10 минут, затем выложить на картофель помидоры, сельдерей и лук, влить смесь бульона и вина, довести до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и луком.

Фасоль с шампиньонами и чесноком

Ингредиенты

400 г белой фасоли, 400 г шампиньонов, 200 мл грибного бульона, 4 луковицы, 3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль промыть, замочить на 3–4 часа в холодной воде, отварить. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, затем мелко нарезать и обжарить вместе с луком в растительном масле. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

В горшочек выложить слоями фасоль и грибы с луком, посолить, поперчить, добавить бульон, поставить на 20–25 минут в разогретую до 180 °С духовку. Перед подачей к столу посыпать чесноком и зеленью.

Белая фасоль с шафрановым соусом

Ингредиенты

500 г мелкой белой фасоли, 800 мл мясного или куриного бульона, 100 мл сухого белого вина, 50 г сливочного масла, 50 г муки, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 корень петрушки, 1 небольшой корень сельдерея, 1 чайная ложка настоя шафрана, 1 чайная ложка сахара, соль.

Способ приготовления

Фасоль промыть, замочить на 2–3 часа в холодной воде, затем отварить с добавлением сахара и соли. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Для приготовления соуса лук и коренья очистить, вымыть, мелко нарезать. Выложить лук в сковороду с разогретым сливочным маслом (25 г), жарить его на слабом огне до тех пор, пока он не станет прозрачным. На оставшемся масле спассеровать муку. Бульон вылить в сотейник, положить в него коренья и лук, довести до кипения. Добавить муку и соль, варить на слабом огне 50–60 минут, периодически перемешивая. Затем протереть все через сито, добавить настойку шафрана и белое вино, перемешать.

Разложить фасоль по порционным горшочкам, полить соусом, поставить на 10 минут в предварительно разогретую духовку. Подать к столу в горшочках, посыпав зеленью.

Фасоль с вешенками и цукини

Ингредиенты

300 г мелкой белой фасоли, 300 г вешенок, 1 молодой цукини, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени кинзы, красный и черный молотый перец, сахар, соль.

Способ приготовления

Фасоль промыть, замочить на 2–3 часа в холодной воде, затем отварить с добавлением сахара и соли. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Вешенки промыть, нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты. Цукини вымыть, нарезать кубиками.

Фасоль, цукини, грибы и лук выложить в горшочек, посолить, поперчить, влить немного горячей воды, тушить на слабом огне 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Фасоль в сметанном соусе

Ингредиенты

300 г красной фасоли, 2 моркови, 2 луковицы, 500 мл куриного бульона, 60 г сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 50 г сметаны, 50 г муки, по 10 г зелени укропа и петрушки, 5 г зелени эстрагона, белый молотый перец, сахар, соль.

Способ приготовления

Фасоль промыть, замочить на 2–3 часа в холодной воде, затем отварить с добавлением сахара и соли. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в сковороду с растительным маслом, жарить 2–3 минуты. Зелень укропа, петрушки и эстрагона вымыть, обсушить и мелко нарезать.

Для приготовления соуса на сковороде растопить 50 г сливочного масла, всыпать муку и жарить ее до золотисто-желтого цвета. Затем небольшими порциями при постоянном помешивании влить бульон, посолить, варить на слабом огне 5–7 минут. Снять соус с огня, добавить в него сметану, оставшееся сливочное масло, зелень и перец, перемешать.

Фасоль, морковь и лук разложить по порционным горшочкам, поставить на 15 минут в предварительно разогретую духовку.

Фасоль в пряном томатном соусе

Ингредиенты

300 г фасоли, 500 г помидоров, 2–3 стручка болгарского перца, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 1 стручок красного острого перца, 1 чайная ложка кориандра, 1 чайная ложка тмина, сахар и соль.

Способ приготовления

Фасоль промыть, замочить на 2–3 часа в холодной воде, затем отварить с добавлением сахара и соли. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой.

Помидоры вымыть, крупно нарезать, припустить в небольшом количестве воды и протереть через сито. Красный перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, растолочь в ступке вместе с перцем, тмином и кориандром. Соединить полученную смесь с томатным пюре, добавить сахар и соль, варить на слабом огне 2–3 минуты, процедить.

Фасоль, болгарский перец и лук выложить в горшочек, залить соусом, поставить на 15 минут в предварительно разогретую духовку.

Спаржевая фасоль по-японски

Ингредиенты

500 г спаржевой фасоли, 300 г дайкона, 3 помидора, 4 столовые ложки семян кунжута, 3 столовые ложки соевого соуса, 1–2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка коричневого сахара, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Фасоль вымыть, нарезать кусочками. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Дайкон очистить, вымыть, нарезать соломкой.

Семена кунжута обжарить на сковороде без масла, охладить, растолочь в ступке и смешать с сахаром, соевым соусом и соком лайма. Фасоль, дайкон и помидоры выложить в горшочек, полить соусом, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Фасоль в сладком соусе

Ингредиенты

500 г спаржевой фасоли, 500 г помидоров, 250 г болгарского перца, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 50 г сливочного масла, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 4–5 см. Помидоры вымыть, крупно нарезать, припустить в небольшом количестве воды и протереть через сито.

Чеснок и лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать. Жарить болгарский перец, лук и чеснок на сковороде в сливочном масле 5 минут, соединить полученную смесь с томатным пюре, добавить сахар и соль, варить на слабом огне 10 минут, процедить.

Фасоль выложить в горшочек, залить соусом, готовить в предварительно разогретой духовке 10–15 минут.

Спаржевая фасоль с виноградом

Ингредиенты

500 г спаржевой фасоли, 100 г темного винограда, 4 помидора, 2 стручка болгарского перца, 1 стручок красного острого перца, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 1/2 пучка зелени кинзы, соль.

Способ приготовления

Фасоль вымыть и нарезать кусочками длиной 4–5 см. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Болгарский и острый перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Виноград вымыть, разрезать каждую ягоду пополам и удалить косточки.

Лук обжарить в 1 столовой ложке растительного масла. Лук, фасоль, виноград, перец и зелень смешать, добавить оставшееся растительное масло и лимонный сок, поперчить, положить в горшочек, поставить в разогретую духовку на 10 минут. Перед подачей к столу украсить ломтиками помидоров.

Спаржевая фасоль с морковью и помидорами

Ингредиенты

500 г спаржевой фасоли, 500 г помидоров, 300 г моркови, 1 зубчик чеснока, 1 стручок красного острого перца, 50 мл оливкового масла, зелень петрушки и кинзы, сахар, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки и кинзы вымыть, обсушить, мелко нарезать. Фасоль вымыть и нарезать кусочками длиной 4–5 см. Помидоры вымыть, крупно нарезать, припустить в небольшом количестве воды и протереть через сито. Чеснок очистить, вымыть, растолочь в ступке. Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой.

Морковь и чеснок жарить на сковороде в оливковом масле 5 минут, добавить томатное пюре, довести до кипения. После этого добавить острый перец, сахар и соль, варить на слабом огне 2–3 минуты, перелить в горшочек. Положить в горшочек фасоль, поставить на 10–15 минут в предварительно разогретую духовку. При подаче к столу посыпать зеленью.

Спаржевая фасоль с грибами и луком

Ингредиенты

500 г спаржевой фасоли, 500 мл мясного бульона, 200 г белых грибов, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, 30 г муки, перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль вымыть и нарезать кусочками длиной 4–5 см. Грибы перебрать, промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Жарить грибы и лук на сковороде в 50 г

сливочного масла до готовности, посолить.

Разогреть на сковороде 20 г сливочного масла, жарить на нем муку до золотисто-желтого цвета. Снять с огня, добавить треть указанного количества бульона, тщательно перемешать, перелить в горшочек. Поставить на огонь, довести полученную смесь до

кипения при постоянном помешивании. Влить оставшийся бульон и готовить при слабом кипении 10–15 минут, периодически перемешивая. Добавить фасоль, грибы, лук, перец, соль и оставшееся сливочное масло, перемешать, поставить в предварительно разогретую духовку на 10–15 минут.

Рагу из шампиньонов

Ингредиенты

400 г шампиньонов, 5 клубней картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 стручка болгарского перца, 100 г сливочного масла, 50 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, базилика и укропа, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки, базилика и укропа вымыть, нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Картофель, морковь и коренья вымыть, очистить, нарезать ломтиками, выложить в горшочек, добавить грибы, болгарский перец, лук, 50 г сливочного масла, сметану. Смесь посолить, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 15 минут, затем положить оставшееся сливочное масло и довести до готовности. Полить блюдо образовавшимся при тушении соусом и посыпать рубленой зеленью.

Шампиньоны с луком и яблоком

Ингредиенты

600 г шампиньонов, 200 г сметаны, 2 луковицы, 1 яблоко (антоновка или любой другой кислый сорт), зелень петрушки и сельдерея, сахар, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы перебрать, промыть, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки и сельдерея вымыть, обсушить, измельчить. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

Яблоко смешать с грибами, луком и зеленью, приправить сахаром, перцем и солью, перемешать, выложить в горшочек, залить сметаной и поставить на 5 минут в предварительно разогретую духовку.

Вешенки в сметане с зеленью и горошком

Ингредиенты

1 кг вешенок, 500 мл куриного бульона, 60 г сливочного масла, 50 г сметаны, 50 г муки,

1 луковица, 200 г консервированного зеленого горошка, по 10 г зелени укропа и петрушки, 5 г зелени эстрагона, белый молотый перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, нарезать, разложить по горшочкам. Зелень укропа, петрушки и эстрагона вымыть, обсушить и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. На сковороде раскалить 50 г сливочного масла, выложить лук, посыпать мукой и жарить до золотисто-желтого цвета. Затем небольшими порциями при постоянном помешивании влить бульон, посолить, варить на слабом огне 5–7 минут. Снять соус с огня, добавить в него сметану и оставшееся сливочное масло.

Залить грибы соусом, добавить зелень, зеленый горошек и перец, перемешать. Готовить в предварительно разогретой духовке 15 минут.

Маслята с чесноком и зеленью

Ингредиенты

600 г маслят, 200 г сметаны, 2 зубчика чеснока, зелень укропа, петрушки и кинзы, перец, сахар, соль.

Способ приготовления

Грибы перебрать, промыть, очистить, крупно нарезать, варить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на сито, затем переложить в горшочек. Чеснок очистить, вымыть, растолочь в ступке. Зелень укропа, петрушки и кинзы вымыть, обсушить, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения).

Сметану смешать с чесноком и зеленью, добавить сахар, соль и перец, перемешать. Полученной смесью залить грибы, готовить в предварительно разогретой духовке 15 минут. При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени.

Морковь с луком-пореем и творогом

Ингредиенты

600 г моркови, 200 г лука-порея, 100 г творога, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сметаны, 1 пучок зелени петрушки и укропа, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук-порей вымыть, нарезать и жарить на растительном масле в течение 5 минут. Зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить.

Морковь смешать с луком-пореем и творогом, выложить в горшочек, посолить, добавить сметану, поставить в предварительно разогретую духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Морковь с коричным соусом

Ингредиенты

1 кг моркови, 200 г консервированной кукурузы, 2 луковицы, 500 мл овощного бульона, 200 мл сливок, 50 г сливочного масла, 30 г муки, 1 пучок зелени укропа и петрушки, молотая корица, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками, бланшировать 3 минуты, откинуть на сито. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Для приготовления соуса разогреть в сотейнике 20 г сливочного масла, жарить на нем муку до золотисто-желтого цвета. Снять с огня, добавить треть указанного количества бульона, тщательно перемешать. Снова поставить сотейник на огонь, довести полученную смесь до кипения при постоянном помешивании. Влить оставшийся бульон и готовить при слабом кипении 10–15 минут, периодически перемешивая. Затем влить сливки, тщательно перемешать, довести до кипения и снять с огня. В готовый соус добавить корицу, соль и оставшееся сливочное масло.

Морковь смешать с луком и кукурузой, разложить по горшочкам, залить соусом, поставить в предварительно разогретую духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Морковь с горошком и карри

Ингредиенты

500 г моркови, 250 г свежего или замороженного зеленого

горошка, 500 мл овощного бульона, 200 мл сливок, 1 небольшая луковица, 1 корень петрушки, 50 г сливочного масла, 30 г муки, 10 г карри, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками, бланшировать 2 минуты, откинуть на сито. Смешать морковь с горошком, выложить в горшочек.

Зелень укропа и петушки вымыть, нарубить. Лук и корень петрушки очистить, вымыть, мелко нарезать.

Разогреть на сковороде 20 г сливочного масла, выложить лук и петрушку, посыпать мукой и жарить до золотисто-желтого цвета. Снять с огня, добавить треть указанного количества бульона, тщательно перемешать. Снова поставить сковороду на огонь, довести полученную смесь до кипения при постоянном помешивании. Влить оставшийся бульон и готовить при слабом кипении 10–15 минут, периодически перемешивая. Затем влить сливки, добавить карри и соль, тщательно перемешать, довести до кипения и снять с огня. Залить полученным соусом морковь и горошек, поставить на 20 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Тыква в сливочном соусе с изюмом

Ингредиенты

800 г мякоти тыквы, 500 мл овощного бульона, 200 мл сливок, 50 г светлого изюма без косточек, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 50 г сливочного масла, 30 г муки, тмин, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, нарезать кубиками, выложить в горшочек. Изюм перебрать, тщательно вымыть, замочить в теплой воде. Лук, морковь и коренья очистить, вымыть, мелко нарезать.

Разогреть на сковороде 20 г сливочного масла, жарить на нем муку до золотисто-желтого цвета. Снять с огня, добавить лук, морковь и коренья, влить треть указанного количества бульона, тщательно перемешать. Снова поставить на огонь, довести полученную смесь до кипения при постоянном помешивании. Влить оставшийся бульон, добавить изюм и тмин, готовить при слабом кипении 10–15 минут, периодически перемешивая. Добавить сливки, перец и соль, довести до кипения и снять с огня.

Полученным соусом залить тыкву, добавить оставшееся сливочное масло, поставить на 30 минут в предварительно

разогретую духовку.

Морковь с имбирем

Ингредиенты

600 г моркови, 150 мл овощного бульона, 50 г корня имбиря, 3 столовые ложки соевого соуса, 1 столовая ложка тертой цедры лимона, 1/2 пучка зелени кинзы и петрушки, 1 чайная ложка семян кунжута, 1/2 чайной ложки семян тмина, 1 лавровый лист, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Имбирь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить.

Морковь положить в горшочек, залить бульоном, добавить лавровый лист и тушить под крышкой на слабом огне 20 минут. Добавить имбирь, семена кунжута и тмина, цедру лимона, посолить, поперчить, поставить в разогретую духовку на 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и полить соевым соусом.

Морковь с шампиньонами в сметане

Ингредиенты

500 г моркови, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 3 столовые ложки сметаны, 1 пучок зелени петрушки и укропа, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, припустить в небольшом количестве воды в течение 3 минут, выложить в горшочек, сверху выложить морковь и лук, добавить сметану, поперчить, посолить. Запекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

При подаче к столу посыпать блюдо зеленью петрушки и укропа.

Тыква с вешенками и картофелем

Ингредиенты

500 г мякоти тыквы, 500 г картофеля, 200 г вешенок, 100 г сыра, 2 столовые ложки майонеза, 50 мл растительного масла, 2

яйца, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Сыр натереть на терке. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой и жарить на растительном масле до готовности. Тыкву вымыть, нарезать кубиками, варить до полуготовности. Вешенки промыть, очистить, крупно нарезать.

В горшочек выложить слоями тыкву, картофель и грибы. Каждый слой посолить и смазать майонезом. Сверху залить яйцами, посыпать сыром. Поставить горшочек в разогретую духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать блюдо петрушкой и укропом.

Тыква со сливками, беконом и зеленью

Ингредиенты

600 г мякоти тыквы, 150 г бекона, 300 мл сливок, 1 луковица, 1–2 зубчика чеснока, 1 маленький стручок красного острого перца, 50 мл оливкового масла, зелень петрушки и базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, нарезать небольшими кубиками, выложить в горшочек. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Зелень петрушки и базилика вымыть, обсушить и нарубить. Бекон нарезать маленькими кусочками.

На сковороде разогреть оливковое масло, выложить лук и чеснок, жарить 2–3 минуты, затем добавить бекон и острый перец, перемешать и жарить еще 1–2 минуты. После этого добавить сливки, довести соус до кипения на слабом огне при постоянном помешивании, приправить солью и перцем. Залить полученным соусом тыкву, запекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и базилика.

Рагу из тыквы

Ингредиенты

500 г мякоти тыквы, 2 луковицы, 2 стручка болгарского перца, 1 морковь, 2 стебля сельдерея, 2–3 зубчика чеснока, 4 помидора, 60 мл оливкового масла, белый и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, нарезать кубиками. Лук, морковь и чеснок

очистить, вымыть, мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками.

На сковороде разогреть оливковое масло, выложить лук и чеснок, жарить 1–2 минуты. Затем добавить тыкву, болгарский перец и сельдерей, жарить еще 5 минут на среднем огне, периодически перемешивая. Разложить овощную смесь по горшочкам, добавить помидоры, посолить, поперчить, влить немного горячей воды, готовить в предварительно разогретой духовке 10–15 минут.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Фрикадельки из сома с грибами и сметаной

Ингредиенты

600 г филе сома, 200 г шампиньонов, 200 г сметаны, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 яйцо, 1 луковица, 70 г панировочных сухарей, 50 мл растительного масла, 1 столовая ложка муки, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, нарезать тонкими ломтиками. Картофель и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Филе сома промыть, пропустить через мясорубку, добавить картофель, морковь, яйцо, лук, муку, посолить, поперчить, перемешать.

Из фарша сформовать небольшие фрикадельки, обвалять их в панировочных сухарях, обжарить в растительном масле, затем переложить в горшочки, добавить грибы, залить сметаной и запекать в предварительно разогретой духовке 20–25 минут. При подаче к столу посыпать фрикадельки укропом и петрушкой.

Сом под белым соусом

Ингредиенты

500 г филе сома, 500 мл рыбного бульона, 40 г сливочного масла, 30 г рубленых кореньев (петрушка, сельдерей), 20 г рубленого репчатого лука, 20 г муки, 20 мл лимонного сока, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе сома промыть, нарезать небольшими кусочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. На сковороде разогреть половину указанного количества сливочного масла, выложить коренья и лук, жарить 2 минуты. Добавить муку, жарить все вместе до золотисто-желтого цвета. Небольшими порциями при постоянном помешивании добавить бульон, довести смесь до кипения, варить на слабом огне 15 минут. Снять смесь с огня, процедить, добавить перец, соль, лимонный сок и оставшееся сливочное масло, перемешать.

Рыбу разложить по порционным горшочкам, залить соусом, поставить в предварительно разогретую духовку на 35–40 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Сом с картофелем и солеными огурцами

Ингредиенты

500 г филе сома, 500 г картофеля, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе сома промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить нарезанные соломкой соленые огурцы, жарить 2–3 минуты.

Рыбу и картофель разложить по горшочкам, добавить лук и огурцы, посолить, поперчить, влить немного бульона и готовить в предварительно разогретой духовке 40–45 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Сом с гречневой кашей

Ингредиенты

500 г филе сома, 200 г гречневой крупы, 200 г сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, 2 луковицы, 2 моркови, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе сома промыть, нарезать небольшими кусочками. Морковь и лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Гречневую крупу промыть, отварить в подсоленной воде.

Морковь, лук и рыбу выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 3–4 минуты, затем смешать с гречневой кашей, посолить, поперчить, разложить по горшочкам. Залить сметаной, готовить в предварительно разогретой духовке 25 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Сом с фасолью

Ингредиенты

1 кг филе сома, 500 г вареной или консервированной фасоли, 200 мл овощного бульона, 100 г сливочного масла, 2 моркови, 2 луковицы, 2 столовые ложки винного уксуса, 1 столовая ложка соевого соуса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная

ложка семян тмина, 1 чайная ложка горчицы, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, молотый имбирь, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Филе сома промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Приготовить маринад из уксуса, соевого соуса, растительного масла, горчицы, тмина и имбиря. Залить рыбу маринадом и поставить в холодильник на 1 час.

Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Рыбу, морковь, лук и фасоль разложить по горшочкам, добавить в каждый немного бульона и сливочного масла, накрыть горшочки крышками и поставить в разогретую духовку на 15–20 минут. При подаче к столу

Судак с шампиньонами, морковью и щавелем

Ингредиенты

1 кг филе судака, 150 г щавеля, 100 г шампиньонов, 2 луковицы, 2 моркови, 200 мл грибного бульона, 3 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки лимонного сока, 1/2 пучка зелени укропа, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе судака промыть, нарезать небольшими кусочками. Щавель вымыть, обсушить, нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Шампиньоны промыть, нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Бульон довести до кипения, добавить соевый соус и лимонный сок, посолить, перелить в горшочек, положить кусочки рыбы, лук, морковь и шампиньоны, поперчить. Поставить в разогретую духовку на 15–20 минут, затем добавить щавель и готовить еще 3–4 минуты. Посыпать зеленью укропа.

Судак с белыми грибами

Ингредиенты

500 г филе судака, 50 г сухих белых грибов, 30 г муки, 2–3 луковицы, 500 мл грибного бульона, 100 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе судака промыть, нарезать небольшими кусочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Грибы промыть, отварить в небольшом количестве подсоленной воды,

нашинковать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, пассеровать на сковороде в 70 г сливочного масла. Муку пассеровать в оставшемся масле, добавить при постоянном помешивании грибной бульон, довести до кипения и готовить на слабом огне 7-10 минут. Затем перелить смесь в горшочек, положить рыбу, грибы и лук, посолить, поперчить и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Судак в вине

Ингредиенты

800 г филе судака, 200 мл рыбного бульона, 100 мл сухого белого вина, цедра 1 лимона, 4 столовые ложки лимонного сока, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 2–3 горошины душистого перца, 2–3 горошины черного перца, 1–2 бутона гвоздики, 1 лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Филе судака промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в горшочек. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Цедру натереть на мелкой терке. Для приготовления соуса растереть в ступке перец, гвоздику и лавровый лист, добавить бульон, вино, растительное масло, лимонный сок, цедру и соль, перемешать.

Залить рыбу соусом и поставить на 30–35 минут в разогретую духовку. Готовую рыбу разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

Судак с картофелем и кореньями

Ингредиенты

800 г филе щуки, 200 г молодого картофеля, 200 г сметаны, 100 мл рыбного бульона, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1/2 пучка зеленого лука, 1/2 пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить. Филе щуки промыть, нарезать небольшими кусочками. Морковь и коренья очистить, вымыть, нарезать кубиками. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Рыбу посолить, поперчить, выложить в горшочек, сверху положить картофель, лук, морковь и коренья. Добавить бульон и сметану, накрыть горшочек крышкой и поставить в разогретую духовку на 20–25 минут. При подаче к столу посыпать зеленым луком и укропом.

Щука в томатном соусе

Ингредиенты

500 г филе щуки, 500 мл рыбного бульона, 500 г томатного пюре, 50 г сливочного масла, 30 г муки, 1 луковица, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, перец, лавровый лист, сахар, соль.

Способ приготовления

Филе щуки промыть, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Лук, морковь и корень петрушки очистить, вымыть, мелко нарезать и пассеровать в сливочном масле (30 г) вместе с томатным пюре. Муку пассеровать в оставшемся масле, добавить при постоянном помешивании бульон, затем ввести спассерованные овощи, приправы, сахар, соль и лимонный сок.

Рыбу выложить в горшочек, залить соусом, поставить на 30 минут в предварительно разогретую духовку. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и кинзы.

Щука с кабачками и сметаной

Ингредиенты

500 г филе щуки, 500 г кабачков, 500 мл рыбного бульона, 60 г сливочного масла, 50 г сметаны, 50 г муки, по 10 г зелени укропа и петрушки, 5 г зелени эстрагона, белый молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе щуки промыть, нарезать небольшими кусочками. Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа, петрушки и эстрагона вымыть, обсушить и мелко нарезать.

На сковороде раскалить 50 г сливочного масла, всыпать муку и жарить ее до золотистожелтого цвета. Затем небольшими порциями при постоянном помешивании влить бульон, посолить, варить на слабом огне 5–7 минут.

Рыбу и кабачки разложить по горшочкам, залить соусом, добавить сметану, оставшееся сливочное масло, зелень и перец, перемешать. Запекать в предварительно разогретой духовке 30 минут.

Морской окунь с яблоками и имбирем

Ингредиенты

500 г филе морского окуня, 2–3 яблока, 2 луковицы, 150 мл

овощного бульона, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 1 столовая ложка тертого имбиря, 1 чайная ложка сахара, 1 пучок зелени петрушки и базилика, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе морского окуня промыть, нарезать порционными кусками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Яблоки вымыть, удалить сердцевины, нарезать крупными дольками. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить.

Бульон влить в сотейник, довести до кипения, добавить уксус, перелить в горшочек, положить куски рыбы и поставить в разогретую духовку на 10 минут. Добавить яблоки, имбирь, лук, сахар, соль, перец и готовить еще 10 минут. При подаче к столу посыпать блюдо зеленью петрушки и базилика.

Морской язык с брокколи и рисом

Ингредиенты

600 г филе морского языка, 100 г риса, 300 г брокколи, 150 мл томатного сока, 2 помидора, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, молотая гвоздика, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Брокколи вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде 2–3 минуты. Помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, спассеровать в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Филе морского языка промыть, нарезать небольшими кусочками, смешать с луком, рисом, помидорами и капустой, переложить в горшочек, залить томатным соком, посолить, приправить перцем и гвоздикой, добавить зелень. Поставить в разогретую духовку на 30–35 минут. При подаче к столу украсить оставшимися веточками укропа и петрушки.

Морской окунь с соусом тартар

Ингредиенты

500 г филе морского окуня, 600 г картофеля, 2 моркови, 400 г майонеза, 1 соленый огурец, 1 луковица, 50 г маслин без косточек, 1 чайная ложка столовой горчицы, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе морского окуня промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Рыбу и овощи выложить в горшочек, посолить, поперчить, добавить немного горячей воды, готовить в предварительно разогретой духовке 30–35 минут.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Огурец нарезать маленькими кубиками. Зелень петрушки вымыть, обсушить и нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить с майонезом, добавить горчицу и перец, перемешать.

Рыбу и овощи разложить по тарелкам, полить соусом тартар.

Морской окунь с горошком, морковью и луком

Ингредиенты

400 г филе морского окуня, 200 г свежего или замороженного зеленого горошка, 3 моркови, 3 луковицы, 100 г сметаны, 1 столовая ложка острого томатного соуса, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1 пучок кресс-салата, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Кресс-салат вымыть, обсушить.

Филе морского окуня промыть, нарезать, выложить в горшочек, сверху выложить морковь, смешанную с горошком, зеленью и луком, посолить, полить сметаной, смешанной с томатным соусом. Поставить в разогретую духовку на 15–20 минут. При подаче к столу украсить кресс-салатом.

Морской язык с грибами и картофелем

Ингредиенты

600 г филе морского языка, 600 г картофеля, 250 г вешенок, 250 г шампиньонов, 200 г сметаны, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки грибного бульона, 2 столовые ложки лимонного сока, 1–2 чайные ложки соевого соуса, 1/2 пучка зелени петрушки и укропа, 2–3 горошины черного перца, 1 лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Филе морского языка промыть, нарезать порционными кусками, припустить в подсоленной воде с добавлением перца и лаврового листа. Грибы промыть, мелко нарезать, жарить 2–3 минуты на растительном масле, добавить соевый соус и бульон, тушить до готовности. Картофель очистить, вымыть, нарезать

кружочками и варить до полуготовности в подсоленной воде.

Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Рыбу, картофель и грибы переложить в горшочек, сбрызнуть лимонным соком, сверху положить лук. Поставить в разогретую духовку на 20 минут. При подаче к столу полить

Горбуша в остром томатном соусе

Ингредиенты

500 г филе горбуши, 500 г помидоров, 1 стебель лука-порея, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 головка чеснока, 1 стручок красного острого перца, 1 чайная ложка кориандра, 1 чайная ложка тмина, сахар, соль.

Способ приготовления

Филе горбуши промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук-порей вымыть, нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать. Помидоры вымыть, крупно нарезать, припустить в небольшом количестве воды и протереть через сито.

Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, растолочь в ступке вместе с перцем, тмином и кориандром. Соединить полученную смесь с томатным пюре, добавить сахар и соль, довести до кипения.

Рыбу и лук-порей выложить в горшочек, залить соусом, поставить на 25 минут в предварительно разогретую духовку. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Горбуша с сельдереем и яблоками

Ингредиенты

1 кг филе горбуши, 2 яблока, 200 мл рыбного бульона, 2 стебля сельдерея, 1 луковица, 5–6 помидоров, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки винного уксуса, 1 чайная ложка сахара, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка зелени базилика, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Филе горбуши промыть, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить. Стебли сельдерея вымыть, нарезать небольшими кусочками.

Лук, чеснок и сельдерей жарить на сковороде в растительном масле 2–3 минуты, добавить помидоры, перемешать, жарить еще 5 минут, переложить в горшочек, добавить рыбу и яблоки. Влить в горшочек подогретый бульон, добавить уксус и сахар. Поставить в разогретую духовку на 20 минут. При подаче к столу посыпать блюдо зеленью петрушки и базилика.

Тефтели из горбуши

Ингредиенты

500 г филе горбуши, 200 мл овощного бульона, 100 г риса, 2 помидора, 2 моркови, 1 яйцо, 1 луковица, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 2–3 горошины душистого перца, 1 лавровый лист, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Рис промыть, замочить на 15 минут в теплой кипяченой воде, откинуть на сито. Филе горбуши промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить рис и яйцо, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

Сформовать из полученной массы тефтели, выложить их в горшочек вперемежку с морковью и помидорами, залить бульоном, смешанным с томатной пастой, добавить лавровый лист и душистый перец. Поставить в разогретую духовку на 20 минут.

Посыпать блюдо зеленью укропа и петрушки.

Фрикадельки из морской рыбы с капустой

Ингредиенты

500 г филе морской рыбы, 500 г капусты, 1 луковица, 1 морковь, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 г майонеза, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Филе рыбы промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком. Фарш посолить, поперчить, сформовать фрикадельки. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Фрикадельки, капусту и морковь выложить в горшочек, добавить немного горячей воды, поставить на 30 минут в

предварительно разогретую духовку. При подаче к столу полить майонезом и посыпать зеленью.

Морская рыба с грибами и корейской морковью

Ингредиенты

500 г филе морской рыбы, 250 г грибов, 150 г корейской моркови, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым маслом, добавить грибы и жарить 2–3 минуты. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в горшочек вместе с грибами, луком и корейской морковью, посолить. Влить немного горячей воды, готовить в духовке 15–20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Кальмары с овощами

Ингредиенты

500 г кальмаров, 2 небольших цукини, 2 стебля сельдерея, 2 помидора, 1 луковица, 50 г вареного риса, 100 мл соуса для морепродуктов, 1 пучок зелени петрушки и укропа, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Кальмары промыть, нарезать соломкой. Цукини вымыть, нарезать кубиками. Стебли сельдерея вымыть, измельчить. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Кальмары смешать с рисом и овощами, переложить в горшочек, полить соусом, посолить, поперчить. Поставить в разогретую на 10–15 минут. При подаче к столу полить образовавшимся при запекании соусом, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Кальмары с рисом и горошком

Ингредиенты

400 г кальмаров, 200 г риса, 100 г замороженного зеленого горошка, 70 мл сливок, 70 г сливочного масла, 1 чайная ложка

специй для морепродуктов, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Кальмары промыть, нарезать соломкой. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек оставить для украшения). Рис отварить в подсоленной воде со специями, заправить сливочным маслом, смешать с горошком и кальмарами, выложить в горшочек, посыпать зеленью петрушки и укропа, поперчить, залить сливками. Поставить в разогретую духовку на 10 минут, при подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени.

Рагу из морепродуктов с картофелем

Ингредиенты

400 г замороженного морского коктейля, 500 г картофеля, 2 моркови, 2 луковицы, 2 столовые ложки оливкового масла, 100 мл овощного бульона, 50 мл сливок, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, нарубить, выложить на сковороду с оливковым маслом, добавить морковь и лук, жарить 5 минут. Смешать овощи с морепродуктами, выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, смешанным со сливками, поставить в предварительно разогретую духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью.

Морепродукты с луком-пореем и соевым соусом

Ингредиенты

400 г замороженного морского коктейля, 2 моркови, 2 стебля лука-порея, 100 мл рыбного бульона, 50 мл соевого соуса, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка кунжута, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами, выложить вместе с морковью на сковороду с разогретым оливковым маслом, посолить, жарить 3–4 минуты. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Морепродукты смешать с пореем и морковью, выложить в горшочек, залить бульоном, смешанным с соевым соусом,

поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью и кунжутом.

Морепродукты с грибами

Ингредиенты

400 г замороженного морского коктейля, 400 г шампиньонов, 100 г корейской моркови, 100 мл грибного бульона, 1 луковица, 100 г сметаны, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить грибы, жарить 3 минуты. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Морепродукты смешать с грибами, луком и корейской морковью, выложить в горшочек, добавить бульон, соль и перец, поставить в предварительно разогретую духовку на 10 минут. При подаче к столу полить сметаной и посыпать зеленью.

Креветки с карри

Ингредиенты

500 г креветок, 100 мл овощного бульона, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 пучок пряной зелени, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 чайная ложка карри, соль.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Пряную зелень вымыть, нарубить, выложить вместе с луком и чесноком на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить промытые креветки, жарить 1 минуту. Переложить все в горшочек, залить бульоном, добавить карри и соль, готовить в предварительно разогретой духовке 5–7 минут.

Морепродукты с картофелем и сливками

Ингредиенты

300 г креветок, 200 г мяса мидий, 200 г мяса морского гребешка, 400 г молодого картофеля, 1 морковь, 200 мл сливок, 2 столовые ложки оливкового масла, зелень петрушки, специи, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть. Морковь очистить, вымыть,

нарезать соломкой. Картофель очистить, вымыть, выложить вместе с морковью на сковороду с разогретым оливковым маслом, жарить 10 минут, переложить в горшочек. Добавить подготовленные морепродукты, залить сливками, приправить солью и специями, поставить на 10 минут в предварительно разогретую духовку. При подаче к столу украсить петрушкой.

Блюда из мяса и птицы

Говядина с брюссельской капустой, картофелем и розмарином

Ингредиенты

500 г говядины, 500 г картофеля, 400 г брюссельской капусты, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 2 веточки розмарина, перец, соль.

Способ приготовления

Говядину промыть, крупно нарезать. Картофель очистить, крупно нарезать. Брюссельскую капусту вымыть. Лук очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить мясо и жарить до золотистого цвета. Мясо и лук переложить в горшочек, залить горячей водой, посолить, готовить на среднем огне 30 минут. Затем положить в горшочек картофель, брюссельскую капусту и розмарин, поперчить, довести в предварительно разогретой духовке до готовности.

Говядина с краснокочанной капустой и картофелем

Ингредиенты

500 г говядины, 400 г краснокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 150 мл овощного или мясного бульона, 20 г сливочного масла, 20 г томатной пасты, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Говядину промыть, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Капусту вымыть, нашинковать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Говядину, капусту, картофель и лук выложить в горшочки, добавить горячий бульон, сливочное масло и томатную пасту, посолить, поперчить. Готовить в предварительно разогретой духовке 50 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Пот-о-фе из говядины

Ингредиенты

400 г говядины, 400 г картофеля, 200 г капусты, 2 моркови, 1

луковица, 500 мл овощного бульона, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать кусками средней величины. Картофель и морковь очистить, вымыть, крупно нарезать. Капусту вымыть, нарезать квадратиками. Лук очистить, вымыть, измельчить.

Мясо положить в горшочек, залить горячим бульоном, варить на слабом огне 30 минут. Затем добавить овощи, лавровый лист, посолить, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 40 минут.

Говядина с цукини и спаржевой фасолью

Ингредиенты

600 г говядины, 600 г цукини, 3 луковицы, 2 моркови, 300 г спаржевой фасоли, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, лавровый лист, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль вымыть, удалить прожилки, нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в сливочном масле вместе с морковью. Цукини вымыть, очистить, удалить семена и нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в горшочек, добавить цукини, фасоль, лук и морковь, посолить, поперчить, положить лавровый лист, влить немного горячей воды, поставить в разогретую духовку на 20 минут, затем добавить сметану, готовить еще 20 минут.

При подаче к столу посыпать блюдо зеленью укропа и петрушки и полить образовавшимся при тушении соусом.

Чили кон карне

Ингредиенты

500 г говядины, 2 стручка болгарского перца, 1 стручок острого перца, 2 луковицы, 1–2 зубчика чеснока, 300 г консервированной красной фасоли, 200 мл томатного сока, 100 г сыра чеддер, 2 столовые ложки оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Говядину промыть, нарезать, пропустить через мясорубку. Болгарский и острый перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками. Лук и чеснок очистить,

вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить фарш и перец, жарить, помешивая, 2–3 минуты на сильном огне. Переложить в горшочек, добавить фасоль и томатный сок, посолить, перемешать, довести в предварительно разогретой духовке до готовности.

При подаче к столу посыпать натертым на мелкой терке сыром.

Говядина с копченым салом и овощами

Ингредиенты

600 г говядины, 500 г картофеля, 100 г копченого сала, 4 луковицы, 4 стручка болгарского перца, 2 моркови, 2 зубчика чеснока, 100 мл растительного масла, 2 веточки базилика, 2 веточки тимьяна, цедра 1 лимона, 2 чайные ложки сахара, 1 чайная ложка красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Чеснок и лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать кубиками. Копченое сало мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена и нарезать полосками. Базилик и тимьян вымыть и измельчить.

Растительное масло разогреть в сковороде, положить мясо, картофель, сало, морковь, лук и чеснок, посолить, обжарить.

Выложить все в горшочек, влить немного воды, добавить красный перец и поставить в предварительно разогретую духовку на 15 минут. Затем положить болгарский перец, сахар, цедру и тимьян, готовить еще 20 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью базилика.

Говядина с картофелем и свеклой

Ингредиенты

500 г говядины на косточке, 5–6 клубней картофеля, 2 небольшие свеклы, 2 моркови, 2 соленых огурца, зеленый лук, перец, соль.

Способ приготовления

Говядину промыть, нарубить вместе с косточкой порционными кусками, положить в горшочек, залить водой и варить до полуготовности на среднем огне. Картофель, морковь и свеклу очистить, вымыть, крупно нарезать. Соленые огурцы нарезать брусочками. Зеленый лук вымыть, нарубить.

Картофель, свеклу и морковь положить в горшочек с мясом,

посолить, поперчить, поставить на 35–40 минут в предварительно разогретую духовку. При подаче к столу украсить блюдо солеными огурцами и посыпать зеленым луком.

Говядина с яблоками

Ингредиенты

600 г говядины, 4 кислых яблока, 2 луковицы, 1 столовая ложка пшеничной муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 лавровый лист, душистый и черный перец горошком, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевины, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать соломкой. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Яблоки и лук выложить на сковороду, посыпать мукой, добавить 1 столовую ложку масла и обжарить.

Мясо выложить в горшочек, добавить оставшееся масло, посолить, положить перец, поставить в разогретую духовку на 10 минут, затем влить немного воды, готовить еще 20 минут. Добавить яблоки, лук, томатную пасту, лавровый лист и готовить при той же температуре еще 20 минут.

При подаче к столу посыпать блюдо зеленью петрушки и укропа.

Мясо по-баварски

Ингредиенты

400 г жирной говядины, 100 г охотничьих колбасок, 100 г подкопченных сосисок, 100 г бекона, 3 столовые ложки топленого сала, 200 мл светлого пива, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 чайные ложки пшеничной муки, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 корня петрушки, 1 морковь, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Колбаски и сосиски нарезать кружочками, бекон — небольшими кусочками. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, выложить в сковороду, добавить 1 столовую ложку топленого сала, жарить в течение 5–7 минут, затем влить пиво, положить смесь томатной пасты и муки и тушить 10 минут. Переложить мясо в горшочек, добавить сосиски и колбаски, образовавшийся при тушении соус процедить, залить им мясо.

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Картофель, морковь, корни петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками, выложить в сковороду, посолить, добавить лук, оставшееся сало и обжарить. Овощи добавить к мясу. Горшочек поставить в разогретую духовку на 20 минут.

При подаче к столу посыпать блюдо зеленью укропа и петрушки.

Говядина с болгарским перцем и помидорами

Ингредиенты

500 г говядины, 2 луковицы, 2 помидора, 2–3 стручка болгарского перца, 1 столовая ложка пшеничной муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки сметаны, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, лавровый лист, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полукольцами. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать крупными кубиками.

Зелень петрушки и кинзы вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать соломкой.

Болгарский перец и лук выложить на сковороду, посыпать мукой, добавить 1 столовую ложку масла и обжарить.

Мясо выложить в горшочек, добавить оставшееся масло, посолить, поперчить, поставить в разогретую духовку на 10 минут, затем влить немного воды, готовить в течение 20 минут. Добавить болгарский перец, помидоры, лук, сметану, лавровый лист и готовить еще 15 минут.

При подаче к столу посыпать блюдо зеленью петрушки и кинзы.

Телятина со сметаной и черносливом

Ингредиенты

500 г телятины, 200 г чернослива, 200 г сметаны, 2 моркови, 2 луковицы, 2 стебля сельдерея, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка зелени базилика, приправа для мяса, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Сельдерей вымыть,

нарезать небольшими кусочками. Чернослив вымыть, удалить косточки. Зелень петрушки и базилика вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом. Жарить в течение 10 минут на сильном огне, переложить в горшочек, добавить лук, морковь, сельдерей и чернослив, посолить, посыпать приправой, влить немного воды. Поставить в разогретую духовку на 15 минут, добавить зелень и сметану, готовить еще 20–25 минут.

Готовое мясо выложить на тарелки, оформить оставшимися веточками базилика и петрушки.

Телятина с брокколи, картофелем и шампиньонами

Ингредиенты

300 г телятины, 400 г картофеля, 400 г брокколи, 200 г шампиньонов, 200 мл грибного бульона, 100 г сметаны, 2 моркови, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны промыть, нарезать четвертинками (крупные грибы разрезать на 6–8 частей). Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Телятину промыть, нарезать небольшими кусочками. Брокколи вымыть, разделить на соцветия. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить вместе с морковью и шампиньонами в растительном масле. Переложить в горшочек, добавить мясо, посолить, поперчить, залить бульоном и поставить в разогретую духовку на 30–35 минут. Добавить брокколи и зелень, готовить еще 10 минут.

При подаче к столу полить сметаной и украсить оставшимися веточками зелени.

Телятина с баклажанами и фасолью

Ингредиенты

400 г телятины, 600 г баклажанов, 200 г отварной или консервированной красной фасоли, 50 г сухих белых грибов, 100 мл грибного бульона, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками, положить на 15 минут в холодную подсоленную воду. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Грибы промыть, замочить на 15 минут в кипяченой воде.

Телятину промыть, нарезать кубиками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, переложить в горшочек, добавить фасоль, баклажаны, лук, грибы, залить горячим бульоном, посолить, поперчить, тушить в предварительно разогретой духовке 20 минут. При подаче к столу посыпать чесноком и зеленью.

Телятина с ананасами и сливками

Ингредиенты

500 г телятины, 200 г консервированных ананасов, 1 луковица, 1–2 зубчика чеснока, 300 мл сливок, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Телятину промыть, нарезать кусочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук и чеснок очистить, вымыть, нарезать, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить мясо, жарить на сильном огне 4 минуты. Добавить ананасы, посолить, поперчить, перемешать, переложить в горшочек и залить сливками. Готовить в предварительно разогретой духовке 35–40 минут.

При подаче к столу полить образовавшимся при тушении соусом и посыпать зеленью укропа и петрушки.

Телятина по-итальянски

Ингредиенты

700 г телятины, 800 г консервированных помидоров без кожицы, 1 луковица, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 60 мл оливкового масла, 60 мл сухого красного вина, 60 мл сливок, молотый мускатный орех, перец, соль.

Способ приготовления

Телятину промыть, нарезать, пропустить через мясорубку. Морковь и лук очистить, вымыть, нашинковать. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Консервированные помидоры нарезать небольшими кусочками.

Оливковое масло разогреть на сковороде, выложить морковь, лук и сельдерей, жарить 5–7 минут, периодически перемешивая. Выложить на сковороду мясной фарш, тщательно перемешать и жарить еще 5–7 минут. После этого добавить помидоры, вино, соль и специи, перемешать, выложить в горшочек и готовить в предварительно разогретой духовке 15 минут. Затем добавить сливки и довести до готовности.

Фрикадельки из телятины с белыми грибами и ветчиной

Ингредиенты

700 г телятины, 1 яйцо, 800 г консервированных помидоров без кожицы, 200 г белых грибов, 100 г копченой ветчины, 1 луковица, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 60 мл оливкового масла, 60 мл сухого красного вина, 60 мл сливок, молотый мускатный орех, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, пропустить через мясорубку, фарш посолить, поперчить, добавить яйцо, тщательно перемешать и сформовать небольшие фрикадельки.

Морковь и лук очистить, вымыть, нашинковать. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Консервированные помидоры нарезать небольшими кусочками. Белые грибы перебрать, промыть, нарезать ломтиками. Ветчину нарезать маленькими кубиками.

Оливковое масло разогреть на сковороде, выложить морковь, лук и сельдерей, жарить 5–7 минут, периодически перемешивая. Выложить на сковороду фрикадельки, тщательно перемешать и жарить еще 5–7 минут, затем выложить все в горшочек, добавить ветчину, помидоры, вино, соль и специи, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. В конце приготовления добавить сливки.

Телятина с фасолью и грибами

Ингредиенты

500 г телятины, 200 г вешенок, 200 г мелкой белой фасоли, 200 мл грибного бульона, 2 луковицы, 2 моркови, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль промыть, замочить в холодной воде, затем отварить в подсоленной воде. Грибы промыть, нарезать небольшими

кусочками. Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать. Телятину промыть, нарезать небольшими кусочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Лук, морковь и грибы выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 4 минуты, добавить мясо, жарить еще 5 минут. Смешать все с фасолью, переложить в горшочек, залить бульоном, посолить, поперчить, запекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Телятина с кабачками и помидорами

Ингредиенты

500 г телятины, 2 молодых кабачка, 4 помидора, 200 мл овощного бульона, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Телятину промыть, нарезать небольшими кусочками. Кабачки и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Мясо и овощи выложить слоями в горшочек, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, поставить в предварительно разогретую духовку на 40 минут.

При подаче к столу полить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Телятина с нутом и томатным соком

Ингредиенты

500 г телятины, 500 г нута, 200 мл томатного сока, 2 стручка болгарского перца, 2 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки топленого масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Нут промыть, замочить в холодной воде, затем отварить в подсоленной воде. Телятину промыть, нарезать небольшими кусочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить вместе с мясом на сковороду с разогретым топленым маслом, жарить 5 минут на сильном огне. Переложить в горшочек, добавить нут и болгарский перец, посолить, поперчить, перемешать. Залить содержимое горшочка томатным соком, поставить на 35–40 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу полить образовавшимся при тушении соусом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Телятина с фасолью и тмином

Ингредиенты

500 г телятины, 4 столовые ложки сливочного масла, 300 г белой фасоли, 2 помидора, 2 столовые ложки пшеничной муки, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1 чайная ложка тмина, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль промыть, замочить в холодной воде, отварить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Муку обжарить на сковороде без масла. Зеленый лук и зелень укропа вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть.

Мясо промыть, нарезать кубиками, выложить в сковороду, добавить тмин и 2 столовые ложки сливочного масла, посолить, поперчить и жарить в течение 5 минут на сильном огне при постоянном помешивании. Затем переложить в горшочек, влить немного воды, поставить в разогретую духовку на 20 минут, положить муку, помидоры, оставшееся масло, зеленый лук и зелень укропа, фасоль и запекать еще 10 минут.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Телятина с цукини и кукурузой

Ингредиенты

500 г телятины, 500 г цукини, 2 помидора, 1 луковица, 100 г консервированной кукурузы, 20 мл растительного масла, 150 мл сладкого томатного соуса, 1 пучок зелени

петрушки и укропа, 1/4 чайной ложки молотой паприки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Цукини вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Телятину промыть, нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить лук, обжарить.

Переложить мясо в горшочек, добавить кабачки, кукурузу, соль, перец, паприку, влить томатный соус, поставить в разогретую духовку на 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью и украсить кружочками помидоров.

Жаркое из телятины с лимоном и мятой

Ингредиенты

500 г телятины, 100 мл мясного бульона, 50 г сала, 2 луковицы, 2 моркови, 50 г сливочного масла, 1 лимон, 1–2 веточки мяты, 1 чайная ложка паприки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в сливочном масле. Лимон вымыть, цедру натереть на терке, из мякоти выжать сок и полить им мясо. Мяту вымыть, мелко нарезать.

Мясо и пассерованные овощи выложить в горшочек, добавить лимонную цедру и паприку, влить бульон и запекать в разогретой духовке 25–30 минут. При подаче к столу посыпать мятой.

Телятина с патиссонами и помидорами

Ингредиенты

400 г телятины, 500 г патиссонов, 2 помидора, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 150 г тертого сыра, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени кинзы, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Зелень кинзы вымыть, измельчить.

Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками. Патиссоны вымыть, нарезать кружочками, выложить в смазанные сливочным маслом горшочки, сверху положить мясо, помидоры, лук, чеснок. Запекать в предварительно разогретой духовке в течение 35–40 минут, затем посыпать сыром, запекать до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Баранина с черносливом и чечевицей

Ингредиенты

400 г баранины, 150 г чернослива без косточек, 150 г чечевицы, 150 г красной фасоли, 1 морковь, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 200 мл мясного бульона, перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль и чечевицу промыть, варить по отдельности в подсоленной воде, откинуть на сито. Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с оливковым маслом, жарить 2–3 минуты. Чернослив промыть. Баранину

промыть, нарезать кусочками, выложить в горшочек, залить бульоном, тушить на слабом огне 20 минут. Затем положить в горшочек фасоль, чечевицу, чернослив и жареные овощи, посолить, поперчить, перемешать и довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

Бараньи ребрышки с болгарским и острым перцем

Ингредиенты

500 г бараньих ребрышек, 500 г болгарского перца, 100 мл растительного масла, 100 мл кетчупа, 4 помидора, 1 чайная ложка черного молотого перца, 1 стручок горького перца, 1 пучок зелени петрушки и базилика, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать квадратиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать дольками. Горький перец вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки и базилика вымыть, мелко нарезать. Бараньи ребрышки промыть и нарубить. Масло смешать с горьким перцем, кетчупом, солью и черным перцем. Ребрышки залить приготовленным маринадом, оставить на 1 час, затем выложить в горшочек. Добавить болгарский перец и помидоры, запекать в разогретой духовке 25–30 минут. Готовые ребрышки выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и базилика.

Бараньи ребрышки с морковью и луком-пореем

Ингредиенты

500 г бараньих ребрышек, 2 моркови, 2 стебля лука-порея, 100 г лука-шалота, 2 помидора, 2 столовые ложки оливкового масла, красный и черный перец, соль.

Способ приготовления

Бараньи ребрышки промыть, нарубить, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, жарить до образования золотистой корочки. Лук-шалот очистить, вымыть. Морковь очистить, вымыть, крупно нарезать. Помидоры и лук-порей вымыть, нарезать.

Мясо и овощи выложить в горшочек, посолить, поперчить, добавить немного горячей воды, поставить в предварительно разогретую духовку на 40 минут.

Баранина с картофелем и грибами

Ингредиенты

500 г баранины, 500 г картофеля, 300 г грибов, 100 мл овощного бульона, 100 г майонеза, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, молотый мускатный орех, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Баранину промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Грибы промыть, нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить лук и жарить 4–5 минут.

Картофель смешать с мясом, грибами и луком, разложить по порционным горшочкам, приправить мускатным орехом, посолить, поперчить. Влить в горшочки подогретый бульон, запекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

При подаче к столу полить майонезом и посыпать зеленью укропа и петрушки.

Баранина с картофелем и помидорами

Ингредиенты

500 г баранины, 500 г картофеля, 2–3 помидора, 100 мл овощного бульона, 100 мл сливок, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Баранину промыть, нарезать ломтиками, слегка отбить. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения).

Мясо, картофель и помидоры уложить слоями в горшочки, посолить, поперчить, залить сливками, смешанными с бульоном, поставить на 20 минут в предварительно разогретую духовку. Затем добавить зелень, довести до готовности.

При подаче к столу украсить оставшимися веточками укропа и петрушки.

Баранина с картофелем и болгарским перцем

Ингредиенты

500 г баранины, 500 г картофеля, 4 стручка болгарского перца, 2 луковицы, 100 мл овощного бульона, 100 г майонеза, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Баранину промыть, нарезать брусочками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Баранину, картофель, болгарский перец и лук выложить слоями в горшочек, посолить, поперчить, залить бульоном и тушить до готовности на слабом огне.

При подаче к столу полить майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Баранина в вине

Ингредиенты

1 кг баранины, 300 г помидоров, 100 г стеблей сельдерея, 100 мл куриного бульона, 150 мл белого вина, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, 1 чайная ложка горчицы, 2 чайные ложки уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Баранину промыть, нарезать небольшими кусочками. Бульон смешать с вином, довести до кипения. Сельдерей вымыть, нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить, смешать с горчицей, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут. Зелень петрушки и кинзы вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать.

Баранину посолить, поперчить, положить в горшочек, полить оливковым маслом. Поставить в разогретую духовку на 10 минут, затем выложить на мясо помидоры, сельдерей и лук, влить смесь бульона и вина, довести до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью и луком.

Баранина с грибами и чесноком

Ингредиенты

500 г баранины, 400 г красной фасоли, 400 г вешенок, 200 мл грибного бульона, 4 луковицы, 3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, кинзы и укропа, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль промыть, замочить на 3–4 часа в холодной воде, отварить. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, затем мелко нарезать и обжарить вместе с луком в растительном масле (2 столовые ложки). Зелень петрушки, кинзы и укропа вымыть,

нарубить. Баранину промыть, нарезать небольшими кусочками, жарить на сковороде в оставшемся масле до образования золотистой корочки.

В горшочек выложить слоями мясо, фасоль и грибы с луком, посолить, поперчить, добавить бульон, поставить на 20–25 минут в разогретую до 180 °С духовку. Перед подачей к столу посыпать чесноком и зеленью.

Пот-о-фе из свинины с луком-пореем

Ингредиенты

600 г свинины, 2 стебля лука-порея, 200 г мелкой моркови, 2 столовые ложки оливкового масла, 200 мл мясного бульона, перец, соль.

Способ приготовления

Свинину промыть, нарезать кусочками, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, жарить до образования золотистой корочки. Морковь очистить, вымыть. Лук-порей вымыть, нарезать.

Мясо и овощи выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить горячим бульоном,

Свинина с капустой и грибами

Ингредиенты

500 г нежирной свинины, 500 г белокочанной капусты, 150 г белых грибов, 100 г сметаны, 100 мл грибного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 2 моркови, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Капусту вымыть, нашинковать. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить. Грибы промыть, очистить, крупно нарезать, обжарить вместе с луком и морковью в растительном масле.

Мясо выложить в горшочек, залить бульоном, тушить 15 минут, добавить капусту, грибы, лук и морковь, посолить, поперчить, залить сметаной. Поставить в предварительно разогретую духовку на 30–35 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Свинина по-деревенски

Ингредиенты

500 г свинины, 300 г квашеной капусты, 500 г картофеля, 100 мл грибного бульона, 100 г маринованных груздей, 2 луковицы, 2 моркови, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, 2 зубчика чеснока, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить вместе с морковью и укропом в растительном масле. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Грибы промыть холодной водой, мелко нарезать.

Мясо выложить в горшочек, залить бульоном, тушить 15 минут, затем добавить капусту, картофель, морковь, лук, маринованные грибы, перемешать и поставить в предварительно разогретую духовку на 20 минут. Затем добавить сливочное масло, соль, перец, довести до готовности. При подаче к столу посыпать чесноком и зеленью укропа.

Свинина по-фламандски

Ингредиенты

500 г свинины, 500 г капусты, 100 г бекона, 100 мл овощного бульона, 2 луковицы, 2 моркови, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка зелени укропа, 1 чайная ложка семян горчицы, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в горшочек. Капусту вымыть, нашинковать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Бекон нарезать небольшими кусочками.

Лук и морковь спассеровать на растительном масле, переложить в горшочек с мясом, добавить капусту, бекон. Залить содержимое горшочка бульоном, поставить в предварительно разогретую духовку на 35 минут, посолить, поперчить, добавить семена горчицы, довести до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Свинина по-баварски

Ингредиенты

300 г мякоти свинины, 1 свиная рулька, 300 г домашних колбасок, 500 г мелкого молодого картофеля, 300 мл мясного бульона, 1 луковица, 1 пучок щавеля, 1 столовая ложка растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Подготовленную свиную рульку отварить в подсоленной воде, срезать мясо с кости, нарезать его небольшими кусочками. Колбаски обжарить на сковороде в растительном масле, нарезать. Картофель очистить, вымыть. Лук очистить, вымыть, измельчить. Щавель вымыть, нарезать узкими полосками.

Мясо промыть, нарезать, выложить вместе с картофелем в горшочек, залить бульоном, тушить 20 минут. Затем добавить лук, рульку, колбаски и щавель, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

Свинина с краснокочанной капустой и картофелем

Ингредиенты

500 г свинины, 100 г бекона, 500 г краснокочанной капусты, 500 г молодого картофеля, 200 мл овощного бульона, 50 г сухого красного вина, 2 столовые ложки топленого масла, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками. Бекон мелко нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Мясо, картофель и лук выложить на сковороду с разогретым топленым маслом, жарить до золотистого цвета, затем смешать с капустой, посолить, поперчить и переложить в горшочек. Добавить бекон, вино, залить содержимое горшочка горячим бульоном, поставить на 25 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Свинина с баклажанами и морковью

Ингредиенты

500 г баклажанов, 500 г свинины, 3 моркови, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 150 мл овощного бульона, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 г майонеза, красный и

черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками. Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до золотистого цвета.

Мясо и баклажаны смешать с луком и морковью, выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить бульоном и тушить до готовности. При подаче к столу полить майонезом и посыпать зеленью укропа и петрушки.

Свинина с репой, картофелем и грибами

Ингредиенты

500 г свинины, 2 репы, 500 г картофеля, 200 г белых грибов, 2 луковицы, 200 мл грибного бульона, 2 столовые ложки топленого масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками. Репу и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым топленым маслом, жарить 3–4 минуты. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Мясо смешать с картофелем, репой, грибами и луком, выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить бульоном и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Свинина с цукини и помидорами

Ингредиенты

500 г свинины, 4 небольших цукини, 4 помидора, 3 моркови, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 200 мл мясного бульона, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до образования золотистой корочки. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа и петрушки вымыть. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Цукини вымыть, очистить, нарезать соломкой, смешать с мясом, морковью и луком, выложить в порционные горшочки, сверху положить кружочки помидоров, посолить, поперчить. Влить в каждый горшочек немного подогретого бульона, поставить в предварительно разогретую духовку на 10 минут, затем добавить сметану и готовить еще

10 минут. При подаче к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Свинина с помидорами, чесноком и зеленью

Ингредиенты

500 г свинины, 500 г кабачков, 500 г помидоров, 10 зубчиков чеснока, 2 столовые ложки майонеза, 5 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки пшеничной муки, 2–3 яйца, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, соль.

Способ приготовления

Свинину промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Яйца взбить. Кружочки кабачков посолить, смазать взбитыми яйцами, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле. Выложить в горшочек для запекания вперемежку с мясом и помидорами, добавить чеснок и зелень, полить майонезом. Поставить в разогретую духовку на 10 минут.

Свинина с луком и зеленым горошком

Ингредиенты

500 г свинины, 500 г кабачков, 3 луковицы, 200 г свежего или замороженного зеленого горошка, 150 г сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в горшочек, влить немного воды и тушить 15 минут. Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать на растительном масле.

Кабачки, лук и горошек выложить в горшочек с мясом, посолить, поперчить, залить сметаной и тушить до готовности. При подаче к столу полить образовавшимся при тушении соусом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Кролик с морковью и сливками

Ингредиенты

500 г мяса кролика, 300 г моркови, 2 луковицы, 200 мл сливок, 2 столовые ложки оливкового масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо кролика промыть, нарезать небольшими кусочками. Морковь и лук очистить, вымыть, нарезать, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить мясо кролика, жарить на сильном огне 5 минут.

Переложить все в горшочек, залить сливками, посолить, поперчить, добавить лавровый

Кролик с яблоками и орехами

Ингредиенты

500 г мяса кролика, 5 кислых яблок, 100 г измельченных грецких орехов, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 мл сливок, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо кролика промыть, мелко нарезать, посолить, поперчить. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть и мелко нарезать.

Мясо кролика, яблоки и орехи выложить в горшочек, залить сливками и запекать в разогретой духовке 25–30 минут. Затем добавить зелень, аккуратно перемешать и запекать еще 5 минут.

Кролик по-китайски

Ингредиенты

500 г мяса кролика, 100 г соевых ростков, 100 г замороженных листьев бамбука, 50 г сухих древесных грибов, 70 мл овощного бульона, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, 1 чайная ложка тертого имбиря, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, замочить в теплой кипяченой воде на 30 минут, затем воду слить, грибы нарезать соломкой. Петрушку и кинзу вымыть, мелко нарубить. Мясо кролика промыть, нарезать кусочками, смешать с грибами, посолить, поперчить, выложить в горшочек. Добавить бульон, смешанный с имбирем и лимонной цедрой, поставить на 35 минут в разогретую духовку.

Затем добавить соевые ростки и листья бамбука, запекать еще

10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и кинзы.

Кролик с болгарским перцем, карри и зеленью

Ингредиенты

600 г мяса кролика, 400 г болгарского перца, 2 луковицы, 50 мл мясного бульона, 50 мл лимонного сока, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка карри, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полукольцами.

Мясо кролика промыть, нарезать кусочками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, выложить с горшочек вместе с луком и болгарским перцем. Добавить бульон, смешанный с карри, поставить на 35–40 минут в разогретую духовку.

При подаче к столу посыпать блюдо петрушкой.

Кролик с вешенками и апельсином

Ингредиенты

500 г мяса кролика, 300 г вешенок, 1 апельсин, 1 луковица, 20 г топленого масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Мясо кролика промыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Апельсин вымыть, очистить, разделить на дольки, очистить каждую от пленки. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Мясо и грибы посолить, поперчить, выложить в горшочек, сверху положить кольца лука и дольки апельсина, добавить топленое масло, немного горячей воды и запекать в предварительно разогретой духовке 25–30 минут. Посыпать зеленью петрушки и укропа.

Кролик с болгарским перцем и сыром

Ингредиенты

500 г мяса кролика, 4 стручка болгарского перца, 4 помидора, 100 г сыра, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 50 мл овощного бульона, 1 пучок зелени петрушки, кинзы и укропа, 1 чайная

ложка паприки, молотый кориандр, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Мясо кролика промыть, нарезать ломтиками, натереть паприкой. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки, укропа и кинзы вымыть и нарубить.

Мясо, помидоры, лук и болгарский перец выложить в горшочек, посолить, поперчить, приправить кориандром, добавить сливочное масло и бульон, накрыть горшочек крышкой и запекать в разогретой духовке 20 минут. Затем крышку снять, посыпать мясо и овощи сыром, запекать еще 3–4 минуты. При подаче к столу посыпать зеленью.

Кролик по-сельски

Ингредиенты

400 г мяса кролика, 500 г квашеной капусты, 100 г сметаны, 50 г сушеных грибов, 2 соленых огурца, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, залить 200 мл воды, варить до готовности, бульон процедить, грибы мелко нарезать. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Зеленый лук вымыть и нарубить. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Соленые огурцы нарезать маленькими кубиками.

Мясо кролика промыть, нарезать маленькими кусочками, выложить в сковороду, добавить 1 столовую ложку растительного масла и жарить в течение 10 минут, затем переложить в горшочки, добавить квашеную капусту, грибы и репчатый лук, посолить, поперчить, влить оставшееся растительное масло и грибной бульон, поставить в разогретую духовку на 10 минут. Затем положить соленые огурцы, сметану и томатную пасту и готовить еще 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

Кролик с капустой, репой и помидорами

Ингредиенты

500 г мяса кролика, 400 г краснокочанной капусты, 2 репы,

2–3 помидора, 50 мл овощного бульона, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 пучка зелени кинзы, 1/2 пучка зелени петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мясо кролика промыть и нарезать небольшими кусочками. Репу вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень кинзы и петрушки вымыть и мелко нарезать.

Мясо и репу выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, жарить в течение 10 минут. Переложить в горшочек, добавить капусту, репчатый лук, влить бульон, поставить в разогретую духовку на 20 минут. Положить помидоры, готовить еще 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки.

Кролик с горошком и брокколи

Ингредиенты

500 г мяса кролика, 300 г брокколи, 300 мл овощного бульона, 350 г свежего или замороженного зеленого горошка, 1 морковь, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо кролика промыть, нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Капусту вымыть, разобрать на соцветия. Зеленый горошек вымыть, бланшировать в кипящей подсоленной воде 2 минуты (замороженный горошек можно не бланшировать). Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Морковь и лук обжарить в растительном масле, переложить в горшочек, добавить мясо, посолить, поперчить, влить бульон, поставить в разогретую духовку на 30 минут. Добавить капусту, готовить еще 20 минут при той же температуре, положить зеленый горошек, готовить еще 3–5 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Кролик с зеленью и томатом

Ингредиенты

500 г мяса кролика, 2 столовые ложки топленого сала, 3 луковицы, 2 моркови, 3 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 100 мл мясного бульона, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 пучок зелени петрушки, 1

пучок зелени кинзы, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить (несколько веточек оставить для украшения). Лук и морковь выложить в сковороду, посыпать мукой, добавить зелень петрушки и кинзы, 1 столовую ложку топленого сала, томатную пасту и готовить на слабом огне в течение 5 минут.

Мясо кролика промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в горшочек, посолить, поперчить, добавить оставшееся топленое сало, влить бульон и готовить в разогретой духовке в течение 20 минут, затем добавить лук, морковь и зелень, готовить 15 минут. При подаче к столу украсить блюдо оставшимися веточками зелени.

Фрикадельки из кролика в томатном соке

Ингредиенты

500 г мяса кролика, 100 г риса, 200 мл томатного сока, 2 огурца, 1 луковица, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа, лавровый лист, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, замочить на 15 минут в теплой кипяченой воде. Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть. Мясо кролика промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить рис, зелень, соль, перец, тщательно перемешать.

Из полученной массы сформовать фрикадельки, выложить их в горшочек, залить подогретым томатным соком, добавить лавровый лист, поставить в разогретую духовку на 15 минут.

При подаче к столу оформить фрикадельки кружочками огурцов.

Жаркое из маринованной печени

Ингредиенты

500 г телячьей печени, 3 луковицы, 1 пучок зелени кинзы, 1/2 пучка зелени петрушки, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка винного уксуса, 2 лавровых листа, 2 зубчика чеснока, 3 помидора, 2 столовые ложки майонеза, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать. Чеснок очистить и вымыть.

Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Помидоры вымыть и нарезать дольками. Печень промыть, удалить пленку, нарезать небольшими кусочками.

Воду (1/2 л) довести до кипения, добавить соль, перец, зелень петрушки и кинзы, лавровый лист, чеснок, кипятить в течение 2 минут, затем остудить. Печень залить приготовленным маринадом, добавить уксус, лимонный сок и оставить на 1 час. Куски

мяса, дольки помидоров и кольца лука выложить в горшочек, добавить немного маринада и запекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

При подаче к столу полить майонезом и украсить оставшимися веточками зелени.

Печень с чесноком и тмином

Ингредиенты

700 г телячьей печени, 500 г помидоров, 100 г сметаны, 3 зубчика чеснока, 15 г тмина, 10 г сахара, 1 пучок зелени петрушки и базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Печень промыть, удалить пленки, нарезать ломтиками, перемешать с чесноком и тмином, посолить, посыпать сахаром и поперчить. Оставить печень на 15 минут в прохладном месте. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить.

Выложить печень в горшочек вперемежку с помидорами, добавить немного воды, запекать в предварительно разогретой духовке до готовности. При подаче к столу полить сметаной, посыпать петрушкой и базиликом.

Печень с помидорами и маслинами

Ингредиенты

500 г телячьей печени, 4 помидора, 12 маслин без косточек, 100 мл мясного бульона, 30 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Печень промыть, нарезать соломкой, выложить на сковороду с разогретым

растительным маслом, посолить, поперчить, жарить до образования золотистой корочки.

Переложить печень в горшочек, добавить помидоры, маслины и зелень, перемешать, добавить бульон, запекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени.

Печень с вином и имбирем

Ингредиенты

500 г говяжьей печени, 50 г корня имбиря, 4 столовые ложки красного вина, 3 лавровых листа, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки топленого масла, 4–6 горошин черного перца, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Имбирь очистить, вымыть, натереть на терке. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Печень тщательно промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в горшочек, добавить масло, имбирь, черный перец горошком, лавровый лист, влить вино, посолить, поперчить, после чего запекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленым луком и петрушкой.

Рагу из печени с морковью

Ингредиенты

500 г говяжьей печени, 500 г моркови, 200 мл овощного бульона, 100 г сметаны, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Печень промыть, нарезать небольшими кусочками. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, нарубить.

Печень и морковь выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить бульоном, накрыть горшочек крышкой и готовить в предварительно разогретой духовке 20 минут. Затем добавить лук, чеснок и часть зелени, довести до готовности.

Подать к столу со сметаной, посыпав оставшейся зеленью.

Печень с брокколи и томатом

Ингредиенты

600 г говяжьей печени, 200 г томатной пасты, 500 г брокколи, 3 луковицы, 40 г сливочного масла, 2–3 помидора, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Печень промыть, нарезать порционными кусками и обжаривать в сливочном масле вместе с луком в течение 5 минут. Затем переложить в горшочек, влить небольшое количество воды, добавить соль, перец, томатную пасту, брокколи и запекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью и оформить дольками помидоров.

Печень с фасолью

Ингредиенты

400 г говяжьей печени, 400 г фасоли, 100 мл мясного бульона, 2 помидора, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, 30 г сливочного масла, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль промыть, замочить в холодной воде, отварить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек оставить для украшения). Печень промыть, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Кипящий подсоленный бульон перелить в горшочек, положить печень и лук, поперчить, накрыть горшочек крышкой, готовить в предварительно разогретой духовке 20 минут. Затем добавить зелень и фасоль, довести до готовности.

При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени и кружочками помидоров.

Печень с картофелем и капустой

Ингредиенты

400 г говяжьей печени, 400 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 150 г сметаны, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук

очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Капусту вымыть, нашинковать. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Печень промыть, нарезать небольшими кусочками.

Печень, картофель, лук и капусту выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, переложить в горшочек, посолить, поперчить, влить немного воды, готовить в предварительно разогретой духовке в течение 20 минут. Добавить сметану и зелень, перемешать, довести до готовности.

При подаче к столу посыпать чесноком и украсить оставшимися веточками зелени.

Фрикадельки из индейки в томатном соусе

Ингредиенты

450 г мяса индейки, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 200 мл томатного сока, 2–3 маринованных огурца, 3–4 сваренных вкрутую яйца, 100 г консервированной кукурузы, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, вымыть. Мясо индейки промыть, нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком. Огурцы нарезать соломкой. Яйца очистить и нарубить. Зелень петрушки и кинзы вымыть и измельчить (несколько веточек отложить для украшения).

Фарш смешать с зеленью, посолить, поперчить, сформовать фрикадельки, положить их в горшочек, залить томатным соком. Запекать в предварительно разогретой духовке в течение 35–40 минут.

Готовые фрикадельки выложить на блюдо, полить образовавшимся при запекании соусом, оформить консервированной кукурузой, рублеными яйцами и огурцами, украсить оставшимися веточками зелени.

Рагу из индейки с горошком и маринованными овощами

Ингредиенты

500 г мяса индейки, 4 маринованных огурца, 3 маринованных зеленых помидора, 200 г замороженного зеленого горошка, 200 г сметаны, 4 клубня картофеля, 100 г оливок без косточек, 2 чайные ложки лимонного сока, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы и помидоры нарезать. Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Мясо индейки промыть, посолить, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком, разложить по горшочкам, добавить картофель, зеленый горошек, огурцы и помидоры, посолить, поперчить, добавить сметану. Готовить в предварительно разогретой духовке 40 минут. Затем добавить оливки и зелень, довести до готовности.

Индейка с капустой и корейской морковью

Ингредиенты

500 г мяса индейки, 500 г белокочанной капусты, 150 г корейской моркови, 100 г жира, 200 г сметаны, 3 луковицы, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Мясо индейки промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, обжарить в жире до образования золотистой корочки, переложить в горшочек, добавить капусту, лук, корейскую морковь, лавровый лист, сметану. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 1 час. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Индейка с квашеной капустой

Ингредиенты

500 г мяса индейки, 300 г квашеной капусты, 2 помидора, 70 г риса, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Мясо индейки промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, поперчить, обжарить, переложить в горшочек. Добавить капусту вместе с небольшим количеством рассола, рис, поставить в предварительно разогретую духовку на 15 минут, влить немного воды, положить сливочное масло, готовить еще 15 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью и украсить кружочками помидоров.

Индейка с шиитаке и цветной капустой

Ингредиенты

500 г мяса индейки, 400 г цветной капусты, 200 г шиитаке, 1 морковь, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Шиитаке промыть, нарезать ломтиками. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде 1 минуту.

Мясо индейки промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, поперчить, обжарить, переложить в горшочек. Добавить грибы и овощи, поставить в предварительно разогретую духовку на 20 минут, влить немного воды, положить сливочное масло, готовить еще 15–20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью.

Индейка с картофелем и сметаной

Ингредиенты

400 г мяса индейки, 600 г картофеля, 2 моркови, 2 огурца, 2 помидора, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 200 г сметаны, 50 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Коренья очистить, вымыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Огурцы вымыть, нарезать кружочками.

Мясо индейки промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь, лук и коренья, посолить, поперчить, обжарить, переложить в горшочек. Положить сверху картофель, добавить немного воды, поставить в предварительно разогретую духовку на 15 минут. Затем добавить сливочное масло и сметану, готовить

еще 15–20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью и украсить кружочками огурцов.

Индейка с помидорами, чесноком и кореньями

Ингредиенты

500 г мяса индейки, 4 зубчика чеснока, 1 корень петрушки, 1 корень пастернака, 1 корень сельдерея, 1 морковь, 150 г сметаны, 2 помидора, 1/2 пучка зелени петрушки и базилика, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морковь и коренья очистить, вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки и базилика вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками.

Мясо индейки промыть, положить в горшочек, добавить коренья и морковь, посолить, поперчить, добавить немного воды и поставить в предварительно разогретую духовку на 10 минут. Затем добавить помидоры, сметану, чеснок и часть зелени, запекать при той же температуре еще 20 минут. При подаче к столу посыпать оставшейся зеленью.

Индейка с цукини и сыром

Ингредиенты

500 г мяса индейки, 500 г цукини, 1 луковица, 3 яйца, 150 г тертого сыра, 100 мл сливок, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Цукини вымыть, нарезать кружочками. Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, обжарить в сливочном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Мясо индейки, цукини и лук разложить по горшочкам, посолить, поперчить, залить яйцами, взбитыми со сливками, посыпать сыром. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 15–20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Индейка с яблоками и изюмом

Ингредиенты

500 г мяса индейки, 3–4 яблока, 100 г изюма без косточек, 100 г тертого сыра, 2 яйца, 100 мл молока, 1 чайная ложка

пшеничной муки, 1 пучокзелени петрушки, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, разрезать на четверти, удалить сердцевину. Зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить.

Мясо индейки промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в горшочки вместе с яблоками и изюмом, добавить лавровый лист. Яйца взбить с солью и перцем, добавить муку, тертый сыр, влить молоко, перемешать и залить полученной смесью мясо с яблоками. Запекать в предварительно разогретой духовке 35–45 минут, при подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Куриные крылышки с картофелем и лесными грибами

Ингредиенты

500 г куриных крылышек, 500 г картофеля, 100 г подберезовиков или белых грибов, 1 луковица, 1 морковь, 150 г сметаны, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Куриные крылышки промыть. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Картофель, морковь и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, переложить в горшочек, добавить крылышки, грибы, посолить, поперчить, положить сметану. Поставить в предварительно разогретую духовку на 25 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Куриные крылышки с картофелем и помидорами

Ингредиенты

500 г куриных крылышек, 500 г картофеля, 300 г помидоров, 100 мл овощного бульона, 100 мл сливок, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, молотый мускатный орех, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Куриные крылышки промыть. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Помидоры вымыть, нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить лук и жарить 4–5 минут.

Куриные крылышки разложить по порционным горшочкам, добавить картофель, помидоры и лук, приправить мускатным орехом, посолить, поперчить. Влить в горшочки сливки, смешанные с подогретым бульоном, запекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Курица с баклажанами и помидорами

Ингредиенты

800 г белого мяса курицы, 500 г картофеля, 500 г баклажанов, 2–3 помидора, 100 мл овощного бульона, 100 мл сливок, 100 г сыра, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Помидоры и баклажаны вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Мясо курицы, картофель, баклажаны и помидоры уложить слоями в горшочки, посолить, поперчить, залить сливками, смешанными с бульоном, поставить на 20 минут в предварительно разогретую духовку. Затем посыпать сыром, довести до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Курица с картофелем и болгарским перцем

Ингредиенты

600 г мяса курицы, 500 г картофеля, 5 стручков болгарского перца, 2 луковицы, 100 мл овощного бульона, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы промыть, нарезать кусочками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Курицу, картофель, болгарский перец и лук выложить слоями в порционные горшочки, посолить, поперчить, залить бульоном,

смешанным со сметаной, и тушить до готовности на слабом огне.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Курица с фасолью

Ингредиенты

700 г мяса курицы, 400 г белой фасоли, 200 мл грибного бульона, 4 луковицы, 3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы промыть, нарезать небольшими кусочками. Фасоль промыть, замочить на 3–4 часа в холодной воде, отварить. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Мясо курицы обжарить вместе с луком в растительном масле. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

В горшочек выложить слоями мясо курицы с луком и фасоль, посолить, поперчить, добавить бульон, поставить на 20–25 минут в предварительно разогретую духовку. Перед подачей к столу посыпать чесноком и зеленью.

Курица с помидорами и пряностями

Ингредиенты

800 г белого мяса курицы, 3–4 помидора, 200 мл овощного бульона, 100 г топленого масла, 100 г муки, 1/4 чайной ложки молотой гвоздики, 2 г корицы, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Мясо курицы промыть, нарезать небольшими кусочками, посыпать смесью корицы, гвоздики и перца, обвалять в муке, жарить на сковороде в топленом масле 4–5 минут, затем переложить в горшочек, добавить помидоры и бульон, посолить, запекать в предварительно разогретой духовке 20–25 минут.

При подаче к столу полить образовавшимся при запекании соусом, посыпать зеленью

Курица с брусникой

Ингредиенты

700 г белого мяса курицы, 150 г сливочного масла, 200 г брусники, 15 г сахара, 100 г сала, 5 г мускатного ореха, 1 пучок

зелени петрушки и укропа, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы промыть, нарезать небольшими кусочками. Сало промыть, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Бруснику перебрать, вымыть.

Курицу, сало и бруснику выложить в горшочек, добавить пряности, сахар и соль, полить растопленным сливочным маслом и запекать в предварительно разогретой духовке 25–30 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Курица с фасолью и имбирем

Ингредиенты

500 г белого мяса курицы, 500 г спаржевой фасоли, 2 луковицы, 2 моркови, 15 г нарезанного имбиря, 3 г мускатного ореха, 50 г топленого масла, 5 г красного молотого перца, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы промыть, нарезать небольшими кусочками. Фасоль вымыть, удалить прожилки, нарезать небольшими кусочками. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Курицу и овощи положить в горшочек, добавить топленое масло, имбирь, мускатный орех, перец и соль, влить немного горячей воды, накрыть горшочек крышкой и запекать в предварительно разогретой духовке 35 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Курица с луком и зеленью

Ингредиенты

800 г мяса курицы, 2 луковицы, 2 помидора, 100 г зелени петрушки и укропа, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Мясо курицы смешать с луком и зеленью, посолить, поперчить, выложить в горшочек. Плотно закрыть горшочек крышкой, поставить в предварительно разогретую духовку на 35–40 минут. При подаче к столу оформить кружочками помидоров и оставшимися

Курица в кислом соусе

Ингредиенты

1 кг курицы, 2–3 луковицы, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 150 мл виноградного уксуса, 30 г томатной пасты, 100 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 5 г красного молотого перца, 5 г черного перца горошком, 5 г душистого перца горошком, соль.

Способ приготовления

Курицу промыть, отделить мясо от костей, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарезать. Морковь, лук и коренья очистить, вымыть, нарезать.

Для приготовления соуса смешать виноградный уксус, томатную пасту и растительное масло. Поставить смесь на огонь и довести до кипения, добавить соль, перец, кипятить 5 минут.

Мясо курицы выложить в горшочек, добавить лук, морковь и коренья, залить приготовленным соусом, запекать в предварительно разогретой духовке 25–30 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Утка с красным вином

Ингредиенты

600 г мяса утки, 70 г сливочного масла, 1 луковица, 4–5 помидоров, 2–3 яблока, 100 мл куриного бульона, 100 мл полусухого красного вина, 1–2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, очистить от кожицы и семян и мелко нарезать. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить.

Мясо утки промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в сковороду, посолить, поперчить, посыпать мукой, добавить 40 г сливочного масла и жарить в течение 10 минут.

Утку, лук и чеснок выложить в горшочек, добавить оставшееся масло, влить бульон и вино, поставить в предварительно разогретую духовку на 10 минут, затем добавить помидоры и яблоки, положить лавровый лист, довести до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Утка с яблоками и сухофруктами

Ингредиенты

Тушка утки, 2–3 яблока, 2 луковицы, 100 г кураги, 100 г чернослива, 100 г топленого масла, 100 г сметаны, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Курагу и чернослив замочить на 30 минут в теплой воде, затем промыть. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить.

Тушку утки промыть, нарубить порционными кусками, выложить в горшочек, добавить масло, яблоки, лук, курагу, чернослив, посолить, поперчить, влить немного воды и готовить 30–35 минут в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу полить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Утка с краснокочанной капустой и диким рисом

Ингредиенты

500 г мяса утки, 300 г краснокочанной капусты, 100 г изюма без косточек, 100 г смеси обычного и дикого риса, 100 мл куриного бульона, 100 мл сливок, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 10 г сушеного барбариса, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо утки промыть, нарезать небольшими кусочками. Изюм промыть. Рис промыть, сварить до полуготовности. Капусту вымыть, нашинковать, бланшировать в подсоленной воде 2 минуты, откинуть на сито. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Капусту смешать с мясом утки, рисом и изюмом, выложить в горшочек, залить бульоном, посолить и поперчить. Добавить барбарис, поставить в предварительно разогретую духовку на 10 минут, затем добавить сливки и готовить еще 20–25 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Утка с кукурузной крупой

Ингредиенты

600 г филе утки, 200 г кукурузной крупы, 1 луковица, 1 морковь, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке и обжарить вместе с луком в растительном масле. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Филе утки промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить. Кукурузную крупу отварить, смешать с филе утки и овощами, выложить в горшочки. Залить бульоном, смешанным со взбитыми яйцами, перцем и солью, поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 минут. При подаче к столу посыпать блюдо зеленью петрушки и укропа.

Утка с апельсинами

Ингредиенты

Тушка утки, 4 луковицы, 4 апельсина, 4–5 столовых ложек оливкового масла, 1/2 сушеного стручка острого перца, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Апельсины вымыть, один нарезать кружочками, из оставшихся выжать сок. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Тушку утки промыть, нарубить, посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанным острым перцем и кольцами лука, полить апельсиновым соком и оливковым маслом, поставить в прохладное место на 30 минут. Затем выложить утку в горшочек, залить маринадом, добавить лук и поставить на 40–45 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу посыпать утку зеленью и украсить кружочками апельсина.

Сосиски с картофелем и горошком

Ингредиенты

500 г сосисок, 500 г картофеля, 250 г капусты, 150 г зеленого горошка, 2 моркови, 2 помидора, 1 луковица, 200 мл овощного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 200 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Сосиски нарезать небольшими кусочками. Капусту вымыть, нашинковать. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в

растительном масле. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Зеленый горошек вымыть, бланшировать 1–2 минуты в горячей воде. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Капусту смешать с картофелем, помидорами, горошком, луком и морковью, посолить, поперчить. Выложить овощную смесь в горшочек, залить бульоном, тушить на слабом огне 15–20 минут. Затем положить в горшочек сосиски, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу полить блюдо сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Сосиски с картофелем и сметаной

Ингредиенты

400 г подкопченых сосисок, 500 г картофеля, 100 мл овощного бульона, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Сосиски нарезать кружочками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Картофель выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить бульоном и тушить на слабом огне 10 минут. Затем добавить сосиски и сметану, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

Сардельки с овощами

Ингредиенты

500 г сарделек, 500 г картофеля, 2 моркови, 2 луковицы, 2 столовые ложки топленого масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 100 мл овощного бульона, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Сардельки нарезать кружочками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым топленым маслом, добавить томатную пасту, жарить 2–3 минуты.

Картофель и жареные овощи выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить бульоном, тушить на слабом огне 15 минут. Затем добавить сардельки, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Сардельки с картофелем и квашеной капустой

Ингредиенты

400 г сарделек, 500 г картофеля, 300 г квашеной капусты, 2 моркови, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 100 мл овощного бульона, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Сардельки нарезать кружочками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук и морковь выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты.

В горшочек положить слоями сардельки, картофель, квашеную капусту, морковь и лук, посолить, поперчить, залить бульоном и поставить в предварительно разогретую духовку на 30 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Сардельки с картофелем и грибами

Ингредиенты

400 г сарделек, 4 клубня картофеля, 250 г вешенок, 100 г сливок, 100 мл мясного бульона, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Сардельки нарезать кружочками. Вешенки промыть, крупно нарезать. Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить.

Картофель, вешенки и лук выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, жарить в течение 5–7 минут.

Картофель, лук и сардельки выложить в горшочек, добавить сливки и бульон, готовить в течение 7-10 минут в предварительно разогретой духовке. Посолить, поперчить, положить томатную пасту и готовить еще 5–7 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Сардельки с картофелем и солеными огурцами

Ингредиенты

300 г сарделек, 5 клубней картофеля, 3 помидора, 2 моркови, 3 соленых огурца, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 50 мл растительного масла, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Сардельки крупно нарезать. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Огурцы нарезать кружочками.

Сардельки выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, обжарить. Переложить в горшочек, добавить картофель, морковь, помидоры, лук, огурцы, поставить в разогретую духовку на 40 минут. При подаче к столу посыпать зеленью и чесноком.

Сардельки с овощами

Ингредиенты

500 г сарделек, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 100 г белокочанной капусты, 200 г сметаны, 1 столовая ложка топленого масла, 1 пучок зелени петрушки, 2 лавровых листа, 4–6 горошин черного перца, перец, соль.

Способ приготовления

Сардельки нарезать. Картофель, корень петрушки и морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Капусту и зелень петрушки вымыть, нарубить.

Корень петрушки, морковь, лук и капусту выложить в горшочек, посолить, поперчить, добавить топленое масло, поставить в предварительно разогретую духовку на 15 минут, затем положить сардельки, сметану, влить немного воды, добавить перец горошком, лавровый лист и готовить 25–30 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Сардельки с помидорами и майонезом

Ингредиенты

500 г сарделек, 4 помидора, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 150 г майонеза, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и крупно нарезать. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Сардельки нарезать кружочками, выложить в горшочек, добавить помидоры, морковь, корень петрушки, перец, соль, лук, лавровый лист, майонез, запекать в предварительно разогретой духовке 25 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Блюда из круп

Рис с лимоном и фисташками

Ингредиенты

250 г длиннозерного риса, 800 мл куриного бульона, 50 г измельченных фисташек, 1 лимон, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лимон вымыть, срезать цедру, выжать сок. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Рис выложить в кастрюлю, залить бульоном, влить лимонный сок, варить 15 минут. Фисташки выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить. Рис смешать с орехами и лимонной цедрой, посолить, поперчить, выложить в горшочек, поставить в предварительно разогретую духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рис с морковью и луком

Ингредиенты

100 г риса, 3 моркови, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 50 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь, обжарить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Рис промыть, выложить в горшочек, влить воду, посолить, поставить в предварительно разогретую духовку на 10 минут, добавить сливочное масло, морковь, лук и перец. Готовить еще 10 минут, при подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рис со спаржевой фасолью и луком

Ингредиенты

200 г риса, 200 г спаржевой фасоли, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 300 мл овощного бульона, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, замочить на 10 минут в теплой кипяченой воде. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Спаржевую фасоль вымыть, удалить прожилки, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить фасоль, жарить 2–3 минуты.

Рис смешать с фасолью и луком, выложить в горшочек, залить бульоном, посолить, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рис с морковью и зеленым горошком

Ингредиенты

200 г риса, 300 мл овощного бульона, 2 моркови, 2 луковицы, 150 г свежего или замороженного зеленого горошка, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, замочить на 10 минут в теплой воде. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Морковь и лук очистить, вымыть, нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 3 минуты.

Рис смешать с луком, морковью и горошком, выложить в горшочек, залить бульоном, посолить, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рис с помидорами и базиликом

Ингредиенты

200 г риса, 300 мл овощного бульона, 2–3 помидора, 50 г оливок без косточек, 1 пучок зелени базилика, 50 г сливочного масла, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, замочить на 10 минут в теплой кипяченой воде. Зелень базилика вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать.

Рис смешать с помидорами и базиликом, выложить в горшочек, залить бульоном, посолить, поперчить, добавить сливочное масло, поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 минут.

При подаче к столу украсить оливками и оставшимися веточками базилика.

Рис с вешенками и луком-пореем

Ингредиенты

200 г риса, 300 г вешенок, 2 стебля лука-порея, 300 мл овощного бульона, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 2 столовые ложки топленого масла, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, замочить на 10 минут в теплой кипяченой воде. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Вешенки промыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым топленым маслом, жарить 5 минут. Лук-порей вымыть, нарезать.

Рис смешать с вешенками и луком-пореем, выложить в горшочек, залить бульоном, посолить, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рис с болгарским перцем и цукини

Ингредиенты

200 г риса, 2 стручка болгарского перца, 1 небольшой цукини, 300 мл овощного бульона, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, замочить на 10 минут в теплой кипяченой воде. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками. Цукини вымыть, нарезать кубиками.

Рис смешать с овощами, выложить в горшочек, залить бульоном, посолить, поперчить, добавить оливковое масло, поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Острый рис с кукурузой и морковью

Ингредиенты

200 г риса, 200 г консервированной кукурузы, 400 мл овощного бульона, 2 моркови, 1 стручок красного острого перца, 1 луковица, 1–2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, замочить на 10 минут в теплой кипяченой воде. Морковь, лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать колечками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Морковь, лук, чеснок и перец выложить на сковороду с разогретым маслом, жарить 2–3 минуты, затем добавить рис и кукурузу, перемешать. Разложить смесь по горшочкам, залить бульоном, посолить, поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рис с репой и зеленью

Ингредиенты

200 г риса, 200 г репы, 300 мл бульона, 1 пучок зелени петрушки и сельдерея, 2 столовые ложки топленого масла, 2 луковицы, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, замочить на 10 минут в теплой кипяченой воде. Репу очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки и сельдерея вымыть, мелко нарезать. Репу и лук выложить на сковороду с разогретым топленым маслом, жарить 3–4 минуты.

Рис смешать с овощами, выложить в горшочек, залить бульоном, посолить, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью.

Гречневая каша на курином бульоне

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, 200 мл куриного бульона, перец, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть. Выложить крупу в горшочек, добавить горячий бульон, посолить, поперчить, накрыть горшочек крышкой и поставить на 30 минут в предварительно разогретую духовку.

Гречневая каша с луком и морковью

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, 2 луковицы, 2 моркови, 2 столовые ложки топленого масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть. Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым топленым маслом, жарить 3–4 минуты. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Выложить крупу в горшочек, добавить лук и морковь, посолить, поперчить, перемешать. Залить содержимое горшочка горячей водой, поставить на 30 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу посыпать кашу зеленью укропа и петрушки.

Гречневая каша по-крестьянски

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, 200 мл топленого молока, 100 г белых грибов, 2 луковицы, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить вместе с грибами на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 5–7 минут. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Выложить крупу в горшочек, добавить грибы и лук, посолить, поперчить, перемешать, залить горячей водой и поставить на 30 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу полить топленым молоком и посыпать зеленью укропа.

Гречневая каша с острой овощной поджаркой

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, 2 стручка болгарского перца, 2 луковицы, 2 помидора, 1 стручок красного острого перца, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа и кинзы, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть. Болгарский и острый перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарубить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Зелень кинзы и укропа вымыть, нарубить (несколько веточек оставить для украшения).

Подготовленные овощи и зелень выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 4–5 минут.

Выложить крупу в горшочек, добавить поджарку, посолить, залить горячей водой и поставить на 30 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу полить сметаной и украсить оставшимися веточками зелени.

Гречневая каша с солеными огурцами и грибами

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, 2 соленых огурца, 100 г соленых грибов, 2 луковицы, 350 мл грибного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Соленые огурцы и грибы нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Лук, огурцы и грибы выложить на сковороду с разоретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты.

Выложить крупу в горшочек, добавить лук, огурцы и грибы, посолить, поперчить, залить горячим бульоном и поставить на 30 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу посыпать кашу зеленью укропа и петрушки.

Гречневая каша с морковью и томатом

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, 3–4 моркови, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты, добавить томатную пасту, перемешать. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Выложить крупу в горшочек, добавить морковь, посолить, поперчить, залить горячей водой, поставить на 30 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Чечевица с луком и морковью

Ингредиенты

300 г зеленой чечевицы, 2–3 луковицы, 2 моркови, 2 столовые ложки растительного масла, 300 мл мясного бульона, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чечевицу перебрать, промыть, замочить на 1 час в холодной воде. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Морковь и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты.

Чечевицу смешать с морковью и луком, выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, поставить на 30–35 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Чечевица с помидорами черри и чесноком

Ингредиенты

300 г красной чечевицы, 300 г помидоров черри, 2 зубчика чеснока, 300 мл мясного бульона, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чечевицу перебрать, промыть, замочить на 1 час в холодной воде. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Помидоры черри вымыть, нарезать половинками. Чеснок очистить, вымыть, нарубить.

Чечевицу смешать с помидорами, выложить в горшочек, добавить лавровый лист, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, поставить на 25 минут в предварительно разогретую духовку. Затем добавить чеснок и сливочное масло, готовить еще 5-10 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Чечевица с шампиньонами

Ингредиенты

300 г красной чечевицы, 300 г шампиньонов, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 300 мл грибного бульона, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чечевицу перебрать, промыть, замочить на 1 час в холодной

воде. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом вместе с грибами, жарить 5–7 минут.

Чечевицу смешать с луком и грибами, выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, поставить на 30–35 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Чечевица с беконом

Ингредиенты

300 г красной чечевицы, 150 г бекона, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 250 мл овощного бульона, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чечевицу перебрать, промыть, замочить на 1 час в холодной воде. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты. Бекон мелко нарезать.

Чечевицу смешать с луком и чесноком, выложить в горшочек, добавить бекон, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, поставить на 30–35 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Перловая каша с баклажанами

Ингредиенты

100 г перловой крупы, 2 баклажана, 100 г свиного сала, 2 луковицы, соль.

Способ приготовления

Крупу промыть в теплой воде. Довести до кипения 2,5 л воды, посолить, всыпать крупу и варить до полуготовности.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Баклажаны вымыть, мелко нарезать, перемешать с луком и обжарить на сале. В кашу положить лук и баклажаны, перемешать, выложить в горшочек, влить немного воды, поставить в предварительно разогретую духовку на 20 минут.

Перловая каша с морковью и солеными грибами

Ингредиенты

300 г отваренной до полуготовности перловой крупы, 2 моркови, 150 г соленых грибов, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 300 мл грибного бульона, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Грибы нарезать маленькими кубиками. Лук и морковь выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты.

Перловую крупу смешать с морковью, луком и грибами, выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, поставить на 25–30 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу посыпать кашу зеленью укропа и петрушки.

Иллюстрации

Острый суп из баранины

Суп из баранины с пшенной крупой

Суп из телятины с морковью и луком-пореем

Баклажаны с каперсами и оливками

Баранина с черносливом и чечевицей

Бараньи ребрышки с морковью и луком-пореем

Говядина с брюссельской капустой, картофелем и розмарином

Говядина со свеклой и картофелем

Креветки с карри

Кролик с морковью и сливками

Морепродукты с картофелем и сливками

Пот-о-фе из говядины

Пот-о-фе из свинины с луком-пореем

Свинина по-баварски

Чили кон карне

Рис с овощами